



ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู๋ใกล้แค่เอื้อม  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๖๐  
๒๒ ม.ค. ๕๒

## เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เพียงแค่ความไม่รู้อย่างเดียว  
ก็อาจทำให้เราต้องกลับมารับผล  
อันเป็นความทุกข์อย่างปฏิเสธไม่ได้

หน้า ๒๑

## แง่คิดจากหนังสือ

ครูสาวผู้มีเหล้าก๊อเป็นเจ้าพ่อยาสูบ  
เลือกที่จะยืนอยู่หน้ากระดานดำ  
ต้องตะลึงดูดงนักเรียนนักเรียน  
เขามีวิธีการปราบเด็กพวกนี้ได้อย่างไร

หน้า ๔๖

## ของฝากจากหมอมอ

รุ่นน้องคนเก่งช่างสงสัย  
ถามไถ่เธอว่า เรามีวิธีการใช้พลังจิต  
ช่วยคนไข้ให้หายเร็วขึ้นได้ไหม

หน้า ๔๒

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๑

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ ๒๐

รักแท้มีจริง ๒๓

ได้อาริหมอดู ๓๗

กวีธรรม ๔๑

- ▶ ดอกหรีด
- ▶ ดอกครอบจักรวาล

คำคมชวนคิด ๔๓

สัพเพหระธรรม ๔๕

- ▶ ความฝันก็เป็นธรรมะ

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๗

- ▶ พรธรรมาแห่งความทรงจำ

ของฝากจากหมอ ๕๗

- ▶ พลังจิตรักษาคน

แง่คิดจากหนังสือ ๖๔

- ▶ Gokusen 3 – “ครู”

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๗๒

- ▶ เห็นกันในชาตินี้

นวนิยายอิงธรรมะ ๘๓

- ▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรiny โมตรืเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อธิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสียบังไว้เสียดัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเวทดา: อนัญญา เรื่องมา  
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรพาวรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาด

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวาณิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินท์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ณัฐธิรา ปันทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรีชาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ชาติกลสิทธิ์ • พรพาวรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาด

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสณฑ์ อุบลวัตร

มยุฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธิ์ ตั้งตรงจิตร

เขารักษ์ณ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นีวาทังบกข • ศดานันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สาริณี สานะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญา ยิ่งชล • อนัญญา เรื่องมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานันต์

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารออนไลน์นิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไฟล์นิตยสารนิตยสาร • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสณฑ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ช่วงกลางเดือนมกราคมที่ผ่านมา

ใครได้เปิดโทรทัศน์ดู คงได้เห็นงานโฆษณาชิ้นหนึ่งนะคะ

เป็นโฆษณาที่ออกมากระตุ้นต่อมน้ำตา และสะกิดจิตสำนึกส่วนลึกให้ระลึกถึง

“คุณครู” ที่เคยทั้งสอนสั่ง ทั้งทำโทษ ทั้งดูแล บ่มเพาะเราในวัยเยาว์ โดยเฉพาะ

เซเวนอีเลฟเว่นปล่อยงานโฆษณาซึ่ง ๆ ขึ้นนี้ออกมารับวันครู

ซึ่งตรงกับวันที่ ๑๖ มกราคม ที่ผ่านมานี้ได้อย่างตรงใจผู้ชมหลายคนทีเดียวค่ะ

ใครยังไม่เคยชม ลองคลิกไปเปิดโฆษณาชุด “คนปั้น” นี้ดูนะคะ

อาจทำให้คุณผู้อ่าน นึกถึงคุณครูเมื่อหลายปีที่แล้วของเราขึ้นมาบ้างก็ได้ค่ะ : )

[http://www.adintrend.com/show\\_ad.php?id=3674](http://www.adintrend.com/show_ad.php?id=3674)

แน่นอนว่า ในชีวิตหนึ่ง ๆ เราทุกคนย่อมเคยมี “ครู” กันมาหลายคนนะคะ

ทั้งครูที่อบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้เราในชั้นเรียน

และครูที่อาจผ่านเข้ามาในชีวิตเราอย่างไม่ตั้งใจ

แต่ได้ให้บทเรียนและชี้ทางสว่างให้เราในช่วงสั้น ๆ ช่วงหนึ่งของชีวิต

ครูบางท่านก็ประทับอยู่ในความทรงจำของเราเป็นพิเศษ

แต่ใครก็ตามที่ทำให้เราคลายจากความโง่เขลาลงได้ เจริญขึ้นได้ ดีขึ้นได้

ท่านเหล่านั้น ก็ควรค่าแก่การจดจำและระลึกถึงในฐานะ “ครู” ของเราเสมอ

หากมีโอกาสแสดงความกตัญญูต่อท่านได้ ก็เป็นสิ่งอันพึงกระทำอย่างยิ่งนะคะ

แต่คุณผู้อ่านเคยลองคิดไหมคะว่า ถ้าหากเรามีญาณวิเศษ

ที่สามารถเห็นย้อนไปในอดีตกาลอันไกลแสนไกล

สามารถเห็นได้ว่า ในกาลก่อนใครสักคนเคยทำอะไรไว้มากมายแค่ไหน

เราอาจจะยังประหลาดใจกว่าอะไรทั้งหมด ถ้าได้เห็นและได้รู้ว่า...

มีใครคนหนึ่ง เสียสละตัวเองอย่างเนือยยากมหาศาล

เป็นระยะเวลาอันยาวนานหลายภพหลายชาติร่วม ๔ อสงไขย ๑ แสนมหากัป

ด้วยปณิธานอันยิ่งใหญ่ที่จะฝึกฝน อดทน สั่งสมบารมีให้เต็มพร้อมในทุกด้าน

เพื่อที่วันหนึ่งจะได้มาเป็นครูผู้รู้แจ้งของสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก  
และสอนวิชาอันเป็นที่สุดของความรู้ทั้งปวง ให้ผู้อื่นได้พ้นจากความทุกข์  
โดยไม่เห็นแก่ความทุกข์ที่ตนต้องเผชิญ  
เพื่อที่ผู้คนเหล่านั้น จะได้ไม่ต้องเวียนวนอยู่กับความไม่รู้ชั่วอนันตกาลอีกต่อไป

คุณผู้อ่านคงนึกออกแล้วใช่ไหมคะ ใช่แล้วค่ะ บุคคลผู้นั้นก็คือ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็น “บรมครู” ของโลก นั่นเอง \_/\\_  
หันไปมองดูรอบตัว คนเกือบทั้งโลก เกิดมาแล้วก็ใช้ชีวิตตามครรลองไปวัน ๆ  
เราไม่เคยรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองสักอย่าง ไม่รู้เกิดมาทำไม ไม่รู้ทำไมต้องเกิดมา  
ทำไมถึงเกิดมามีหน้าตา การศึกษา ฐานะ ชาติตระกูล ความเป็นอยู่ แบบนี้  
ทำไมชีวิตที่เคยมีความสุขดี ๆ อยู่ ๆ ก็ต้องมาเจอกับความทุกข์จนใจแทบเจียนสลาย  
ทำไมต้องแก่ ทำไมต้องป่วย ทำไมต้องจากพราก ตายแล้วจะไปไหน ฯลฯ

เมื่อไม่รู้ แต่ละคนก็ใช้ชีวิตไปตามสิ่งเร้าและกิเลสที่ถูกป้อนขึ้นไปวัน ๆ

โดยที่ไม่เคยรู้ความจริงที่แท้ของธรรมชาติเลยว่า

สิ่งใดเป็นบาป สิ่งใดเป็นบุญ สิ่งใดเป็นคุณ สิ่งใดเป็นโทษ

มีแต่รับรู้ผลดีบ้าง ชั่วบ้าง อย่างไม่รู้โอ้ไหนโอ้ไหน แล้วก็สร้างเหตุแบบเดิมซ้ำ ๆ ซาก ๆ  
ต่างคนต่างก็ดิ้นรนไขว่คว้าหาสิ่งที่คิดว่าเป็นความสุข และอยากให้ทุกสิ่งเป็นไป  
อย่างใจ

โดยที่ไม่เคยรู้ความจริงที่แท้ของธรรมชาติเลยว่า ที่สุดแล้ว

ทุกสิ่งในโลก แม้แต่กาย แม้แต่ใจของเราเอง ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์

และบังคับไม่ได้ ไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเราอย่างแท้จริงเลยสักอย่างเดียว

มีดบอด... ราวกับปราศจากดวงตา

และถูกปล่อยให้เดินคลำอยู่บนทางอันวิ้งว้างเบื้องหน้าเพียงลำพัง อย่างไร้ทิศทาง

การที่วันนี้ เรามีโอกาสได้สดับตรับฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

จึงเปรียบเสมือนแสงสว่างในท่ามกลางความมืดมนอนธการ

อันยากจะหาความอบอุ่นสว่างไสวใด ๆ เสมอเหมือนได้ตลอดสังสารวัฏอันยาวนานนี้

เพราะความรู้ที่ได้จากการเผยแผ่สั่งสอนของพระพุทธองค์

ไม่เหมือนวิชาความรู้ทางโลกใด ๆ ที่เราเคยเรียนมาตลอดชีวิต  
ที่เรารู้กันไม่มีวันจบ และไม่สามารถการันตีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริงได้เลย

แต่วิชาที่สอนให้รู้จักที่สุดของความจริงอันประเสริฐนี้ เรียนรู้แล้วมีวันจบสิ้น  
เป็นวิชาที่จะทำให้เรารู้จักหลุมพราง ทางลัด จุดหมายปลายทาง  
ที่ไม่ได้เพียงดึงเราขึ้นมาจากโคลนตมในชีวิตชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น  
แต่สามารถตัดวงจรความทุกข์ชนิดข้ามภพข้ามชาติให้ขาดเสียได้โดยสิ้นเชิง

น่าเสียดาย... ที่วันนี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ทรงอยู่ปรากฏกายให้เราเข้าเฝ้า  
เพื่อชี้แนะสั่งสอนวิชาแห่งความจริงนั้นได้ด้วยพระองค์เองอีกแล้ว  
แต่พระธรรมคำสอนของท่านยังคงอยู่ และจะเป็นครูแทนพระองค์ท่านสืบไป  
และก็ยังนับเป็นโชคดีของคนในยุคเรา ที่แม้กาลเวลาล่วงเลยมาแล้วสองพันกว่าปี  
แต่ก็ยังมิมีพระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ดำรงถ่ายทอดคำสอนนั้น  
และเป็นครูบาอาจารย์ที่พร้อมเมตตาชี้แนะสั่งสอนให้แก่ผู้ตั้งใจศึกษาเสมอ  
ใครโชคดีมีบุญได้เข้าใกล้ ได้ฟังธรรมแท้ ๆ จากครูบาอาจารย์ในยุคนี้  
คงนึกภาพออกนะคะ ว่าท่านเมตตาและเสียสละความสบายส่วนตัวเพื่อเราขนาดไหน  
ทั้ง ๆ ที่ท่านสามารถเลือกที่จะอยู่เพียงวิเวกของท่านอย่างมีความสุขได้อย่างสบาย ๆ  
แต่ท่านกลับเต็มใจที่สละเวลา แรงกาย และแรงใจของท่าน  
ออกกล่าวสอน ชี้แนะธรรมะ ชี้ทางควรดำเนิน และทางไม่ควรดำเนิน  
ให้แก่ญาติโยมเกือบทุกวัน ๆ ทั้งที่บางครั้งท่านก็เหนื่อย บางครั้งท่านก็เจ็บคอ ฯลฯ

หากนับกิจเพื่อโยมของท่านจริง ๆ แล้ว วันหยุดพักผ่อนทั้งปีของท่าน  
บางทีอาจจะเหลือน้อยกว่ามนุษย์เงินเดือนอย่างเรา ๆ ด้วยซ้ำไปนะคะ  
แต่ท่านก็ยอมเหนื่อย...

โดยที่ไม่ได้ผลประโยชน์อะไรตอบแทนส่วนตนเลยแม้แต่ Penny  
แล้วที่ครูบาอาจารย์ท่านทำเช่นนั้น เพื่ออะไรหรือ  
ท่านยอมเหน็ดเหนื่อยด้วยปรารถนาสิ่งใดจากลูกศิษย์ของท่าน  
ดอกไม้ ธูปแพ เทียนแพ การกราบไหว้บูชา ลาภสักการะ...?  
เชื่อว่าครูบาอาจารย์ที่แท้ ท่านย่อมมีความรู้สึกหนึ่งที่เหมือนกันนะคะ

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช

ท่านเคยเปรยถึงการมีผู้นำของมาถวายเป็นครั้งแรกว่า

“...ถามว่าปลาบปลีมีอะไรด้วยหรือเปล่า เเฉย ๆ นะ

ทุกวันนี้สิ่งที่หลวงพ่อบลาบปลีมีอันเดียว

มีลูกศิษย์ที่ปฏิบัติบูชา มีลูกศิษย์ที่ขยันภาวนา

นอกนั้น ไม่ได้ทำให้เราปลีมีเลยสักอย่างเดียว

เพราะฉะนั้น ขยันนะ ขยันภาวนาเข้า...”

การมีลูกศิษย์ที่ขยันปฏิบัติ ดำเนินตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เป็นสิ่งเดียวที่นำความปิติมาให้แก่ครูบาอาจารย์

และปิติเหล่านั้นนั่นเอง ที่ทำให้ท่านทั้งหลาย มีกำลังใจที่จะดำรงธาตุขันธ์ต่อไป

หากจะมีสิ่งใดที่ศิษย์ผู้ยังงโง่เขลาอย่างเรา

จะตอบแทนบุญคุณอันยิ่งใหญ่ และเมตตาอันไม่มีประมาณของครูบาอาจารย์ได้

ก็ไม่มีอะไรประเสริฐไปกว่า การปฏิบัติบูชา ถวายแด่ครูบาอาจารย์ท่านอีกแล้วนะค่ะ

“ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อให้ดินะ ไม่ใช่ปฏิบัติเอาสุข ไม่ใช่ปฏิบัติเอาสงบ

ปฏิบัติเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า

เพื่อบูชาครูบาอาจารย์ ท่านอุทิศสัพพสาสนะ

ตั้งใจไว้แค่นี้ แล้วทุกวันก็ปฏิบัติบูชาไปเรื่อย ๆ

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้มีความเพียร

เราบูชาท่าน เราก็มีความเพียร

ทำตามที่ท่านสอน เป็นการบูชาคำสอนของท่าน”

ตลอดการเวียนเกิดเวียนตายอันยาวนานแสนนาน

อาจมีนาทีทองสักเพียงช่วงเดียวในสังสารวัฏณะคะ ที่เราจะได้เกิดเป็นมนุษย์ที่

สมบูรณ์

และมีโอกาสได้ฟังคำสั่งสอนชี้แนะจากครูผู้ประเสริฐ เช่นที่เราได้พบกันในชาตินี้

เนื่องในโอกาสวันครูในเดือนมกราคมที่ผ่านมา จึงอยากขอชักชวนคุณผู้อ่าน

ให้ฟังรำลึกถึงพระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นบรมครูของโลก

พร้อมทั้งพระคุณและความเมตตาอันบริสุทธิ์ของครูบาอาจารย์

หากมีสิ่งใดที่เราจะพึงทำเพื่อเป็นการทดแทนพระคุณของท่านได้  
ก็อยากเชิญชวนทุกท่าน เริ่มต้นปฏิบัติบูชาในวันนี้ และในทุก ๆ วัน  
เพื่อถวายเป็นอาภากริบูชา และเพื่อเป็นการทดแทนพระคุณของท่านกันนะคะ

\_/\\_

สุดท้ายนี้ อยากขอฝากบทกลอนบทหนึ่ง ที่คุณดั่งตถุณได้แต่งไว้ตั้งแต่เมื่อปี ๒๕๔๓  
เพื่อส่งท้ายและร่วมรำลึกถึงพระคุณของบรมครูของพวกเราทุกคนค่ะ \_/\\_

ถ้าจะเทียบก็เปรียบแสงมาส่องเกล้า  
ดิดคุกแควแอมุ่นด้วยคั่นเคย  
เหมือนน้ำใบไรตามาก่อนเก่า  
กองขยะคัยสิ้นด้วยชินชา

พระเอาตามาประทานแก่คนบอด  
พระปรานีที่สุตนี้มีเกินใคร  
พนมบั้นอัญชลีนี้พอหรือ  
พระคุณใหญ่ต่อให้คืนเป็นดาวเดือน

ถ้าร้อนใจใคร่บูชาตถาคต  
เข้าจับใจให้รู้ตุนานนาน  
จึงเอาใจใส่แล้วเป็นแก้วเก่า  
พระสอนมาข้านี้มีพอเพียง

ไสวรวเอาฟ้ามาเปิดเผย  
ก็สุดเอ่ยเฉลยคำเมื่อธรรมมา  
วันวันเศร้าเฝ้าออกแรงแสวงหา  
ทั้งโรยล้าหน้าหม่นก็ทนไป

รักษารอดตลอดสายจนหายไข้  
จะจดจำพระองค์ไว้ไม่ลืมเลือน  
สองมือไหว้ขาง่ายดายอะไรเหมือน  
เสมอเลือนหนี้สินด้วยดินदान

พระสั่งสอนให้สลัดในสังขาร  
กระทั่งผลาญอุปาทานจนลาญเรียง  
มาขานกล่าวบูชาให้เต็มเสียง  
จะกล้าเลียงถวายองค์พระทงธรรม

(ประพันธ์โดย: คุณดั่งตถุณ)

\_/\\_ \_/\\_ \_/\\_



## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เรื่องสั้นอิงธรรมะ เรื่อง “เห็นกันในตลาดนี้” โดย คุณธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล ฉบับนี้ สะท้อนฉากชีวิตและสภาพสังคมของคนในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี และน่าจะเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้เห็นนะค่ะว่า เพียงแค่ ความไม่รู้ อย่างเดียว ก็อาจทำให้เราต้องกลับมาปรับผลอันเป็นความทุกข์เช่นนี้อย่างไม่มีทางปฏิเสธได้เลย

ผีนยามหลับ อาจชวนให้หลายคนตื่นเต้นในจินตนาการ หรือเพียงลึ้มผ่านไปวัน ๆ แต่สำหรับคุณ **คนไม่มีอะไร** ผีนในคืนหนึ่งของเขา มีความหมายลึกซึ้งยิ่งกว่านั้น เขาได้เล่าเรื่องราว “**ความฝันก็เป็นธรรมะ**” มาคุยกันใน **สัพเพหระธรรม** ฉบับนี้ ไม่นั่นนะค่ะ ผีนของเขา อาจจะทำให้คุณผู้อ่านตามไปด้วยก็ได้เหมือนกันค่ะ

ของฝากจากหมอ ฉบับนี้ **คุณพิมพ์การัง** ผู้ที่เป็นทั้งหมอและครูในคนเดียวกัน มาเล่าเรื่องที่รุ่นน้องคนเก่งแต่ช่างสงสัยคนหนึ่ง มาพุดคุยถามไถ่เธ่ว่า

“อาจารย์ขา เรามีวิธีใช้พลังจิตช่วยให้คนไข้หายเร็วขึ้นไหมคะ”

อยากรู้ว่าคุณหมอพิมพ์การังเธอเป็นหมอผู้มีฤทธิ์

หรือเป็นเพียงคนธรรมดาที่ศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติตามจริงของจิต

และเธอจะตอบคำถามนี้อย่างไร ติดตามอ่านได้ในตอน “**พลังจิตรักษาคน**” ค่ะ

ส่งท้ายวันครูกันด้วยหนังสือ ๆ จากคอลัมน์ **แ่งคิดจากหนังสือ**

ในตอน **Gokusen 3 - “ครู”** ที่ **คุณชลนิล** นำมาฝากกันค่ะ

พบกับครูสาวผู้มีเหล่ากอเป็นเจ้าพ่อยาภูเขา ผู้เลือกจะยืนอยู่หน้ากระดานดำ

และตะลุยดงนักเลงเพื่อสอนบทเรียนชีวิตให้กับนักเรียนของเธอในเวลาเดียวกัน

กับนักเรียนที่ทั้งแสบ ทั้งเกร ไม่มีใครต้องการ ดูหมิ่นด่าทอ แบบยกห้อง

คุณผู้อ่านคิดว่า จะมีใครยอมอดทนเพื่อเปลี่ยนชีวิตของพวกเขาไหมคะ

นอกจาก ผู้ที่มีวิญญานที่แท้จริงของ “ครู” อย่างเช่นคุณครูยังคุณิในเรื่องนี้





## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- วันพุธที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ นี้ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช ได้เมตตารับนิมนต์ไปแสดงธรรม ณ อาคารอนุสรณ์ ๑๐๐ ปี ห้องประชุมใหญ่ ชั้น ๒๐ โรงพยาบาลกลาง ถนนหลวง เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ

ผู้ที่สนใจ สามารถสำรองที่นั่งได้ที่โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๒-๒๔๒๔ ต่อ ๑๐๘๑๑

ทางคณะผู้จัดงานได้ฝากแจ้งไว้ด้วยค่ะว่า อยากให้ผู้ร่วมงาน กรุณาไปถึงห้องประชุมตั้งแต่เวลาประมาณ ๑๒.๐๐ น. เป็นต้นไปนะคะ เพื่อความสะดวกเรียบร้อยในการจัดสถานที่นั้น  
ก่อนหลวงพ่อจะเริ่มแสดงธรรมค่ะ

แผนที่: [http://www.klanghospital.go.th/original/main/med\\_m/Untitled-2.htm](http://www.klanghospital.go.th/original/main/med_m/Untitled-2.htm)

- “คู่ย์แคะแคะกรรม” รายการวิทยุฟังสบายๆ ฉบับทดลอง (ยัง) ไม่ออกอากาศ : )  
โดย หมอผีร์ เจ้าของคอลัมน์ ไต่อารีหมอดู คอลัมน์ยอดอิตินิตยสารของเรา ตอนนี้ได้อัปเดตตอนล่าสุดขึ้นเว็บให้ได้ฟังกันแล้วนะคะ คลิกไปฟังกันได้ที่ <http://www.goodfamilychannel.com/> แล้วพิมพ์คำค้นหาว่า “หมอผีร์” มีตอนล่าสุดให้ฟังถึง ๓ ตอนคือ ตอนที่ ๐๐๔ ๐๐๕ และ ๐๐๖ ค่ะ
- รายการวิทยุฉบับทดลอง (ยัง) ไม่ออกอากาศอีกรายการ ที่ไม่ควรพลาด คราวนี้พิธีกรเจ้าโปรเจกต์ เรียนเชิญ **คุณดังตฤณ** มาร่วมรายการเองเลยค่ะ ตั้งชื่อรายการเรียกกันเล่นๆ ไปก่อนว่า **คุยกับดังตฤณ**  
โดยคุณดังตฤณจะแบ่งรายการออกเป็นสองช่วง ช่วงละ ๑ ชั่วโมง คือ ช่วง “**รักแท้มีจริง**” สำหรับพูดคุยตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องราวทางโลก ตามมาด้วยช่วง “**นิพพานมีจริง**” เพื่อตอบคำถามให้กับผู้สนใจการภาวนา  
ทางรายการเปิดโอกาสให้คุณผู้อ่านที่สนใจอยากถามคำถาม ส่ง ชื่อ เบอร์โทรศัพท์ และระบุ ช่วงที่ต้องการถาม

มาได้ทีอีเมล [dthursday@gmail.com](mailto:dthursday@gmail.com)

เพื่อสุม่จ้บรายชื่อผู้โชคดีที่จะได้ถามคนละหนึ่งคำถาม ช่วงละ ๗ ท่าน

แต่เนื่องจากรายการจะบันทึกเข้าวันเสาร์นี้แล้ว จึงต้องขอ

**ปิดรับรายชื่อกายในวันศุกร์ที่ ๒๓ มกราคม เวลา ๒๑.๐๐ น. นี้เท่านั้น**  
คะ

ผู้โชคดีทั้ง ๑๔ ท่าน จะได้รับการติดต่อจากทางรายการ

เพื่อเปิดโอกาสให้ “โฟนอิน” โทรเข้าไปถามในรายการสด ๆ ค่ะ

ส่วนท่านอื่นๆ ที่แม้ไม่ได้ถามแต่อยากติดตามฟัง ก็ต้องอดใจรอหน่อยนะคะ  
เสร็จเรียบร้อยแล้ว ทางรายการจะอัปโหลดไฟล์ขึ้นไปให้ทุกท่านได้ฟังกันอีก  
ครั้งค่ะ

---

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับสุดสัปดาห์ที่จะถึงนี้นะคะ  
แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ : )



สารบัญ ←

## สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

ถาม: อยากฝึกเจริญสติ แต่ปัจจุบันนี้มีสำนักสอนกรรมฐานหลายสำนัก  
อยากทราบว่ารูปแบบการฝึกแบบไหนถึงจะดี  
แล้วสติคืออะไร ทำอย่างไรสติถึงจะเกิด

ถ้าเมื่อไหร่เรามีสติระลึกถึงสภาวะธรรมคือกายกับใจถูกต้อง แล้วก็ปัจจุบัน  
จิตจะตื่นขึ้นมา

โดยธรรมชาติจิตของเราจะหลงอยู่ในโลกของความคิดตลอดเวลา  
นี่พูดทุกๆ ไปเลยนะ คือเดิมเราเคยฝึกกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆ  
อย่าง

บางคนก็ฝึกพองยุบ บางคนหัดพุทโธ บางคนหัดอานาปานสติ  
บางคนทำจงหะอย่างสายหลวงพ่อเทียน บางคนดูเณออย่างสายท่านโกเอ็นก้า  
บางคนรู้อิริยาบถ ๔ อย่างสายอาจารย์แนบ อะไรพวกนี้

แต่ละคนก็ฝึกกันมาคนละอย่างสองอย่าง

แต่ถ้าเมื่อไหร่สติตัวจริงเกิดขึ้นมา

เราจะพบว่ารูปแบบเหล่านั้นเป็นแค่เครื่องอาศัย ไม่ใช่ตัวสำคัญหรือ  
กรรมฐานอะไรก็ได้ถ้าฝึกแล้วสติเกิดขึ้นนะ จะมีสภาวะอย่างเดียวกัน เหมือนๆ กัน  
หมด

เพราะฉะนั้นรูปแบบมันเป็นแค่เครื่องอาศัย ทางใครทางมัน

ไม่ดีไม่เลวกว่ากันหรอก อยู่ที่ว่าทำแล้วสติเกิดไหม

ที่นี้ส่วนมากที่ภาวนา สติไม่เกิดหรอก

ทำไมสติไม่เกิด เพราะไม่เข้าใจสติ

ตอนแรกเลยไม่รู้ว่าสติคืออะไร

เรามักจะคิดว่าสติคือการกำหนด

ในความเป็นจริง สติเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งซึ่งมีหน้าที่ระลึกถึงสภาวะธรรม  
ระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ

เพราะฉะนั้นสติมีหน้าที่ระลึก รู้ สติไม่ได้แปลว่ากำหนด  
ตัวนี้ถ้าปรับเปลี่ยนะ  
เวลาเรารู้ลมหายใจเราชอบกำหนดลมหายใจใช่ไหม  
รู้ท้องพองยุบเราก็ไปกำหนดท้อง  
เดินจงกรมเรากำหนดเท้า  
รู้อิริยาบถ ๔ เรากำหนดร่างกายทั้งร่างกาย  
ขยับมือทำจังหวะกำหนดมือ  
รู้เวทนาาก็ไปกำหนดเวทนา  
ถ้าเมื่อไหร่เรากำหนดเข้าไปที่ตัวอารมณ์  
สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่าอารมณ์ปนิชฌาน การเพ่งตัวอารมณ์ คือสมถกรรมฐาน  
สติจริงๆ ในพระไตรปิฎก สติแปลว่าความระลึกได้  
ความระลึกได้ถึงปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏ เรียกว่าสัมมาสติ  
ที่นี้สติเกิดจากอะไร  
สติไม่ได้เกิดจากการบังคับให้เกิด ไม่มีใครบังคับสติให้เกิดได้  
บางคนมาถามหลวงพ่อบ้าง ทำยังไงดิฉันจะมีสติต่อเนื่อง  
หลวงพ่อก็ตอบซื่อๆ ทำไม่ได้หรอก  
อย่าว่าแต่สติต่อเนื่องเลย สติหนึ่งขณะจิตยังทำไม่ได้เลย  
เพราะอะไร เพราะสติเป็นอนัตตาเช่นเดียวกับธรรมทั้งหลายนั่นเอง  
ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาได้ ดับไปได้ มันเกิดจากเหตุ  
ถ้ามีเหตุมันถึงจะเกิด ถ้าเหตุไม่มีมันไม่เกิด  
สตินี้ก็เหมือนกัน สติก็มีเหตุ ถ้ามีเหตุแล้วสติเกิด ไม่มีเหตุสติไม่เกิด  
เหตุของสติคือการที่จิตจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ  
นี่หลวงพ่อบอกไม่ได้พูดเอง อยู่ในตำรา พระอภิธรรมสอนอย่างนี้เลย  
บอกว่าธัมมัสถา การที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำนั่นเองเป็นเหตุก่อให้เกิดสติ  
เพราะฉะนั้นหน้าที่เราหัดรู้สภาวะไป ไม่ใช่หัดบังคับตัวเอง  
พวกเราพอคิดถึงการปฏิบัติเมื่อไร  
เราจะเริ่มต้นด้วยการบังคับกายบังคับใจให้ผิดธรรมดา  
การบังคับกายให้หนึ่งๆ บังคับใจให้หนึ่งๆ ไม่เกี่ยวอะไรกับการเจริญสติ

มันคือการทำสมถกรรมฐาน  
เพราะฉะนั้นหน้าที่คือหัดรู้สภาวะไป  
เบื้องต้น ทำกรรมฐานอะไรก็ได้ที่เคยทำแล้วสบาย  
ถ้าเคยทำแล้วเครียดทำแล้วลำบากก็เปลี่ยนเสีย  
กรรมฐานมีเยอะแยะ หาเอาที่ทำแล้วสบาย ถูกจริต  
อย่างดูท้องฟองยุบแล้วเครียด ไม่เอา เอาอย่างอื่น  
พุทโธแล้วเครียดก็ไม่เอา เอาอย่างอื่น มีกรรมฐานให้เลือกเยอะแยะ  
เอากรรมฐานอะไรก็ได้ที่เนื่องด้วยกายเนื่องด้วยใจของเรานี้แหละ  
เสร็จแล้วเรารู้อารมณ์กรรมฐานนั้นไปเรื่อยๆ  
ไม่ใช่เพ่ง ไม่ได้เพ่งไม่ได้กำหนดอารมณ์นั้น  
ให้รู้ไปเรื่อยๆ รู้เล่นๆ  
บางคนรู้ร่างกายเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวเล่นๆ ไป  
ให้รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย  
รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของกาย รู้สึกไป  
พอรู้สึกแล้วใจลอยแวบหนีไปที่อื่น สติมันจะระลึกขึ้นได้  
โอ้ ลืมไปแล้วนะ ลืมกายไปแล้ว สติจะระลึกขึ้นเอง  
หรือรู้ลมหายใจ หายใจออก หายใจเข้า  
หายใจออกก่อนนะ ถ้าจะรู้ลมหายใจต้องหายใจออกก่อน  
จำไว้นะ กว่าหลวงพ่จะเข้าใจตรงนี้เหนื่อยแทบตายเลย  
อันนี้แจกให้ฟรีๆ นะ Know-how นะ ตัวนี้  
หายใจออก จิตใจจะผ่อนคลายแล้วก็รู้ทันจิตใจไป  
หายใจเข้า จิตใจเป็นยังงี้ รู้ทันใจ  
หายใจแล้วก็รู้สภาวะของจิตใจไปเรื่อยๆ  
หายใจแล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปเพ่งก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ก็รู้  
นี่คือการหัดรู้สภาวะนั่นเอง  
ดูท้องฟองยุบก็ได้ ดูท้องฟองยุบไปจิตแอบไปคิด รู้ว่าจิตไปคิด  
จิตไหลไปเพ่งอยู่ที่ท้อง รู้ว่าจิตไปเพ่งท้อง  
จิตมีปีติจนลูกขนพองขึ้นมา ตัวโคลงตัวลอยตัวเบาตัวใหญ่ตัวเล็กตัวหนัก

ตัวเรามีสารพัดนะ รู้สึกวูบๆ วาบๆ เป็นอาการของปิติ ก็รู้ว่ามึนปิติ  
จิตใจมีความสุข รู้ว่ามีความสุข  
จิตใจเป็นอุเบกขา รู้ว่าเป็นอุเบกขา  
รู้ทองพองยุบไป ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงคอยรู้สึก  
นี่คือการหัดรู้สภาวะ ไม่ต้องสนใจว่าสติจะเกิดเมื่อไหร่  
หัดรู้สภาวะให้มากๆ เมื่อจิตมันจำสภาวะได้แล้วสติจะเกิดเอง  
เพราะเราทำเหตุของสติแล้วสติจะเกิดเอง  
พวกเราหลายคนชอบคอยเค้นมัน ชอบไปบังคับตัวเองจะไม่ให้ขาดสติ  
พยายามบังคับจะเค้นๆ เอา บังคับเอา  
เช่น รู้ลมหายใจก็จะบังคับไม่ให้คลาดไปจากลมหายใจ  
ถ้าบังคับได้มันจะรู้สึกว่าเป็นอัตตนะ ไม่ใช่เป็นอนัตตา  
เพราะฉะนั้นไม่ได้ฝึกบังคับ แต่ฝึกรู้กายรู้ใจไป  
ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก  
ฝึกอย่างนี้ถึงจุดหนึ่งสติจะเกิดเอง  
เช่น เรากำลังเดินอยู่ข้างถนน  
เราเห็นร่างกายมันเดินไปใจมันเป็นคนดู เห็นร่างกายเดิน  
พอตาไปมองเห็นว่าเพื่อนเราเดินสวนมา ใจเราดีใจแวบนี้ สติจะเกิดเอง  
จะเห็นเลยความดีใจผุดขึ้นมา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป  
ความดีใจไม่ใช่ตัวเรา มันจะเห็นอย่างนี้  
เราก็เดินไปด้วยความรู้สึกตัว เห็นร่างกายมันเดินไปหาเพื่อน จะไปคุยกับเพื่อน  
เห็นปากพะงาบๆ นะ คุยกับเพื่อนไป  
เห็นร่างกายมันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ไม่ใช่ตัวเราขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว  
จะเห็นเลย กายไม่ใช่เรา จิตใจไม่ใช่เรา  
ความสุขความทุกข์ไม่ใช่เรา กุศลอกุศลไม่ใช่เรา  
จิตที่วิ่งไปที่ตา จิตที่วิ่งไปที่หู จิตที่วิ่งไปที่คิด ไม่ใช่เราสักอันเดียว  
นี่ถ้าฝึกอยู่อย่างนี้นะ มีสติตัวจริงเกิดขึ้นมา ก็จะเห็นเลยมันไม่มีตัวเรา  
กายไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรานะ กุศลอกุศลไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา  
ฝึกมากเข้าๆ ก็ละความเห็นผิดว่าฉัน ๕ เป็นตัวเรา

คนที่ละความเห็นผิดว่าชั้น ๕ เป็นเรา เรียกว่าพระโสดาบัน  
มันไม่เกี่ยวอะไรกับการกำหนดการบังคับอะไรเลย  
มันเป็นการไปรู้ตามความเป็นจริง  
รู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริง  
เราจะรู้ตามความเป็นจริงได้ ถ้าเราไม่เข้าไปแทรกแซง  
ถ้าเราไปกำหนดไปบังคับ กายก็แข็งๆ ใจก็แข็งๆ หนึ่งๆ ไปหมด  
ส่วนใหญ่หนักปฏิบัติยิ่งฝึกลงยิ่งแข็ง  
ยิ่งฝึกลงยิ่งแข็ง ยิ่งฝึกลงยิ่งเครียด ตัวแข็งๆ คอแข็งๆ หลังแข็งๆ  
แข็งไปแข็งมา บางทีเกิดอาการแปลกๆ  
บางคนได้ยินเสียงตลอดเวลา บางคนก็คอแข็ง ไปไหน นึกกลัวนา  
โอ้ย ภาวนาอย่างนี้ไม่ไหวนะ มันทรมาน พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ทำอย่างนั้น  
เราต้องค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ เรียน  
สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนกับสิ่งที่อาจารย์สอนถึงวันนี้ไม่ค่อยเหมือนกันเท่าไรแล้ว  
ถามว่าพระพุทธเจ้าเคยสอนไหม ว่าเดินจงกรมมีกัจจหวะ  
ไม่เคยสอน พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่าขยับมือมีกัจจหวะ  
เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกินๆ เข้ามา  
ท่านสอนให้รู้ลมหายใจ มีสติรู้ลมหายใจออก มีสติรู้ลมหายใจเข้า  
ท่านไม่ได้บอกให้เอาฐานลมไปตั้งที่ไหน  
คำว่าฐานลมไม่มีใช้ไหม ในพระไตรปิฎก  
แล้วก็ไม่มีหลายจุด กระทบที่ปลายจะงอยปาก กระทบปลายจมูก  
กระทบเพดาน กระทบคอ กระทบหน้าอก กระทบท้อง แหม มีหลายฐาน  
พระพุทธเจ้าก็ไม่เคยสอน  
ทุกวันนี้ที่เราเรียนกรรมฐาน เราใจกว้างๆ  
ฟังหลวงพ่อบุ๊ตไป แล้วใจกว้างๆ นิดหนึ่ง เปิดใจฟัง  
เราสำรวจดูสิ่งที่อาจารย์สอนกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมันเหมือนกันไหม  
ทำไมในพระไตรปิฎกไม่พูดถึงสิ่งเหล่านี้เลย สิ่งที่เราส่วนมากทำกันทุกวัน  
พระพุทธเจ้าท่านบอกอยู่แล้วว่า  
ท่านสอนเฉพาะสิ่งที่จำเป็นเพื่อการตรัสรู้เพื่อการพ้นทุกข์

สิ่งที่ท่านไม่สอนไม่ใช่ท่านไม่รู้  
ท่านไม่สอนเพราะท่านบอกว่าไม่จำเป็น  
เพราะฉะนั้นถ้าเราเรียนอะไรที่เกินจากที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น ต้องสำเหนียกนะ  
เรียนของที่จำเป็นหรือของที่ไม่จำเป็น  
เพราะฉะนั้นเรารักอาจารย์เคารพครูบาอาจารย์ก็ดีแล้ว  
แต่อย่าลืมพระพุทธเจ้า อาจารย์ใหญ่ของเรา  
อาจารย์ใหญ่เราไม่ได้หายไปไหน ทุกวันนี้ยังอยู่นะ  
พระพุทธเจ้า คือธรรมะที่ท่านสอนไว้ ยังอยู่บริบูรณ์ไม่เคยหายไปไหน  
นี่แหละคือพระพุทธเจ้าของเรา  
เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนธรรมะต้องศึกษาธรรมะให้ดี  
เรื่องที่ต้องเรียน  
เรื่องหนึ่งคือเรื่องอริยสัจ  
เรื่องหนึ่ง เรื่องสติปัฏฐาน  
เรื่องหนึ่ง เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องหลักๆ ที่ต้องเรียน  
ถ้าเรียนพวกนี้แล้ว การภาวนาจะง่าย  
ถ้าเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน การภาวนาจะง่ายที่สุดเลย  
พูดได้ว่าไม่ได้ทำอะไร ทำตัวเป็นแค่คนสังเกตการณ์  
พวกเราสังเกตใหม่  
ในมหาสติปัฏฐานพระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นทางเอกทางสายเดียวนะ เพื่อความพ้น  
ทุกข์  
ลองดู Verb ดูกิริยาในสติปัฏฐานมีกิริยาอยู่คำเดียวเอง คำว่ารู้ มีอยู่คำเดียวนะ  
กิริยาจริงๆ เลยคือคำว่ารู้นั่นเอง ที่เป็นหลักจริงๆ  
ท่านบอกหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้  
ท่านไม่ได้บอกว่าหายใจออกให้กำหนดไว้เจ็ดฐานหกฐานห้าฐานสี่ฐาน ไม่มี  
ท่านบอกหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้  
บางที่ใช้คำว่ารู้ชัดก็มี เดินอยู่ก็รู้ชัด นั่งอยู่ก็รู้ชัด  
คำว่ารู้คืออะไร รู้ที่ท่านพูดมีความหมาย  
มีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ จิตใจเป็นกุศลก็รู้ จิตใจมีความโลภก็รู้



มีความโกรธก็รู้ มีความหลงก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้ หตหุก็รู้  
สังเกตให้ดี มีแต่คำว่ารู้เต็มไปด้วยหมดเลยในสติปัฏฐาน  
จิตมีนิรณ มีกามฉันทะนิรณก็รู้ รู้ชัด มีพยาบาทนิรณก็รู้  
จิตมีอะไรต่ออะไรขึ้นมาก็รู้ ท่านสอน  
เพราะฉะนั้นกิริยาที่เป็นหัวใจของการภาวนาในทางสายเอกทางสายเดียว  
คือคำว่ารู้นี่เอง  
คำว่ารู้มี ๒ นัย  
อันแรกมีสติรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ คือรูปธรรมและนามธรรมที่กำลังปรากฏ  
อันที่สองมีปัญญารู้ความจริงของสภาวะรูปและนามอันนั้น  
ความจริงของสภาวะรูปและนามก็คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา  
เพราะฉะนั้นคำว่ารู้นั้นครอบคลุมนัย ๒ ประการนี้  
อันแรก รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น  
อันที่สอง รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ตัวเรา  
ถ้ารู้อย่างนี้แหละถึงเป็นทางสายเอกทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์  
เพราะฉะนั้นเราต้องฝึก ฝึกจนสติแท้ๆ เกิดขึ้นมา  
สติแท้ๆ คือความระลึกได้  
สติแท้ๆ เกิดจากจิตจำสภาวะได้  
จิตจำสภาวะได้เพราะหัดตามรู้สภาวะบ่อยๆ  
หัดตามรู้กายบ่อยๆ หัดตามรู้เวทนาบ่อยๆ หัดตามรู้จิตบ่อยๆ  
หัดตามรู้สภาวะธรรมทั้งรูปธรรมนามธรรมบ่อยๆ  
เพราะฉะนั้นสติปัฏฐานจริงๆ แล้วมี ๒ ขั้นตอน  
ขั้นตอนที่หนึ่ง รู้กาย เวทนา จิต ธรรม ไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตจำสภาวะได้  
แล้วสติจะเกิดขึ้นเอง  
เพราะฉะนั้นสติปัฏฐานนี่เบื้องต้นทำให้เกิดสติ  
เพราะฉะนั้นเราดู เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน คอยรู้สึกไป อย่าใจลอย  
แล้วก็อย่าเพ่งอยู่ที่กาย จะดูจิตดูใจเราก็ดูจิตใจไป อย่าใจลอย แล้วก็อย่าไปเพ่งอยู่  
ที่จิต  
จะรู้เวทณาก็อย่าใจลอยไป แล้วอย่าไปเพ่งเวทนา

สิ่งที่ผิดมี ๒ อัน เผลอไปกับเพ่งเอาไว้

เพ่งแล้วมันจะนิ่ง ไม่สามารถรู้สภาวะตรงตามเป็นจริงได้

เพราะฉะนั้นสติปัญฐานเบื้องต้น รู้กาย เวทนา จิต ธรรมไป

แต่แบบไม่เพ่ง แล้วก็ไม่ได้ลดยึดมันไป

รู้บ่อยๆ เท่าที่รู้ได้จนจิตจำสภาวะได้แล้วสติจะเกิดขึ้น นี่สติปัญฐานขั้นที่หนึ่ง

เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วจิตใจตั้งมั่น นี่สัมมาสมาธิจำเป็น

จิตใจที่ตั้งมั่นตรงนี้ต้องเรียน

บทเรียนเรื่องสัมมาสมาธิอยู่ในเรื่องจิตสิกขา

ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา ต้องเรียนให้ครบ

เราต้องเรียนจนกระทั่งจิตของเราตั้งมั่น เกิดสัมมาสมาธิ ไม่ใช่มีจณาสมาธิ

สมาธิที่พวกเราฝึกมันเป็นมีจณาสมาธิเป็นส่วนมาก เป็นสมาธิเพ่งจ้องบังคับ

สัมมาสมาธิเป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่น สักว่ารู้สึกได้เห็นสภาวะธรรม

ตั้งมั่นกับตั้งแช่ลงไปไม่เหมือนกัน

ถ้าจิตใจของเราตั้งมั่นก็มีสตรียะลึกรู้รูป สตรียะลึกรู้นาม มันจะเกิดปัญญาขึ้นมา

เห็นความจริงของรูปของนาม

เพราะฉะนั้นสติปัญฐานเบื้องต้นนี่ ทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา

มีสติรู้รูปรู้นาม รู้กายรู้ใจไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ก็เกิดปัญญาขึ้นมา

ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางคือสัมมาสมาธิถึงจะเกิดปัญญา

เพราะสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

ถ้าขาดสัมมาสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู ก็ไม่เกิดปัญญาหรอก

จะเป็นผู้เพ่ง ผู้จ้อง ผู้บังคับ

ปัญญาที่เกิดขึ้นก็คือการเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์เท่านั้นเอง

เบื้องต้นเห็นก่อน ไม่ใช่เรา พอเห็นตรงนี้ จิตบรรลุดรรม เป็นพระโสดาบัน ตัวเรา

ไม่มี

รู้กายรู้ใจต่อไปเห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย

จิตปล่อยวางความยึดถือกาย เป็นพระอนาคามี

สุดท้ายจิตมันจะรวมลงมาที่จิต มารู้อยู่ที่จิต

เรียนรู้จนกระทั่งปล่อยวางจิต สมมติเรียกว่าพระอรหันต์

ต้องใช้คำว่าสมมตินะ พระอรหันต์ไม่เคยรู้สึกรว่ามีพระอรหันต์ เป็นของสมมติขึ้นมา  
นี่ เส้นทางเพื่อความพ้นทุกข์ ทางสายเอกทางสายเดียวที่เราต้องเรียน  
แล้วแต่ละจุดแต่ละมุมนี้จะมีแง่มุมที่ทางใครทางมัน ต้องเรียนเป็นรายๆ ไป

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม



สารบัญ ←

## ไม่มีใครคิดอย่างนี้บ้างหรือ?

ทุกคนเริ่มต้นชีวิตแบบเด็กที่ไม่รู้ว่าจะคิดอะไรดี และพวกเราก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอย่างไรนเรียกว่าคิดดี อย่างไรนเรียกว่าคิดชั่ว

ต้นชีวิตของผมเป็นเด็กคิดมาก ฟุ้งซ่านแบบไม่รู้ตัวว่าคิดอะไรอยู่ รู้แต่พอใจจะฟุ้งซ่านแบบไม่รู้ตัวทั้งวันทั้งคืน

แต่มีบางความคิดที่หยุดผมได้ ความคิดประเภทนี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยๆ ทว่าเมื่อเกิดขึ้นแต่ละครั้ง ก็ทรงอิทธิพลกระแทกใจให้สะเทือนแรง รวากับเกิดแผ่นดินไหวขึ้นในโลกภายใน

อย่างเช่นก่อนอายุ ๑๐ ขวบ ผมกำลังนอนฟุ้งซ่านเพลินๆบนเตียงในคืนมืด จู่ๆก็รู้สึกถึงท่าทอดนอนของกาย แล้วนึกขึ้นมาเฉยๆว่าศพที่วางอยู่ในโลงก็นอนทำนี้

คิดเช่นนั้นก็นหนาวเยือกไปถึงสันหลัง ตะครันตะครอด้วยความกลัวตายขึ้นมาแบบไม่รู้เหนือรู้ใต้ ยิ่งกลัวก็ยิ่งเพ่งความรู้สึกเข้ามาในกายนี้ พร้อมกับถามตัวเองว่าวันหนึ่งเราจะต้องตายหรือ?

กายขยับได้ดังใจนึกอยู่แท้ๆ วันหนึ่งจะแน่เนิง วันหนึ่งจะไม่เป็นที่อาศัยของเรา วันหนึ่งจะถูกคนอื่นเผาจนไม่เหลือชิ้นดี...

ไม่น่าเชื่อเลยจริงๆ!

ผมนอนกระสับกระส่ายด้วยใจระวนกระวาย เผ่าย้ำถามตัวเองแล้วๆเล่าๆว่าวันหนึ่งความรู้สึกนึกคิดของเราจะสาบสูญไปจริงๆหรือ? ไม่มีทางที่จะคงความเป็นตัวเราเช่นนี้ไว้ตลอดไปเลยหรือ?

หลังจากคิดเองกลัวเอง วันต่อมาผมลองถามเพื่อนๆที่โรงเรียนดู เพื่อได้ข้อสรุปว่าพวกเขาไม่เคยถามตัวเองแบบที่ผมถาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่มีเลยที่อยู่ดีๆก็กลัวตายขึ้นมาอย่างรุนแรง

วัยเด็กเป็นช่วงต้นชีวิต ยังไม่น่าจะมีสิ่งใดกระตุ้นให้คิดถึงความตาย แต่ทำไมผมคิด?

เสียตายตอนนั้นไม่มีใครบอกผมว่าที่เกิดขึ้น คือมรดกกรรมฐานจากอดีตชาติ เรียกว่า ‘มรณสัญญา’ หรือการหมายรู้กายโดยความเป็นศพ ถ้ามีใครมาบอกให้ผมนั้นระลึกเช่นนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าผมตัวเราอยู่ในกายนี้ ผมคงได้บรรลุมรรคผลตั้งแต่ก่อนสิบขวบไปแล้ว เพราะเป็นการเอามรดกมาใช้ต่อยอดได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ในช่วงที่ชีวิตและจิตใจยังไม่ซับซ้อนนัก

ด้วยความไม่รู้ ทางเดียวที่เด็กไม่เพียงสาธธรมะจะทำให้ได้ก็คือ ‘ลืมนั่นไปเสีย’ เพราะขึ้นคิดแบบที่คนอื่นไม่ได้คิด ขึ้นกลัวแบบที่คนอื่นไม่ได้กลัว ก็อาจโดนหัวานอกคอกเอา สมัยนั้นผมกลัวการเป็นคนนอกคอกมาก รู้สีกว่าการแตกแถวจากคนปกติจะทำให้เราโดดเดี่ยว และต้องเสี่ยงภัยตามลำพัง

ผมยังคิดอะไรแปลกๆอีกหลายอย่าง ในแบบที่ถามเพื่อนคนไหนก็ไม่เห็นมีใครเขาคิดเหมือนเราเลยสักราย เช่น จู่ๆผมมักนึกคิดขึ้นมา คล้ายอะไรวานี้เรากำลังถูกหลอกให้นึกว่าเป็นใครคนหนึ่งทั้งที่ไม่ได้เป็นคนๆนั้นหรือเปล่า? ทั้งโลกเห็นอย่างที่เราเห็นหรือเราฝันไปเองคนเดียว?

ในที่สุดผมก็ลุ่มใจ เมื่อจำต้องยอมรับว่าผมแตกต่างจากคนรอบตัว เมื่อเราคิดต่างจากคนอื่น เราจะไม่มีความเหมือนคนอื่น แล้วก็อาจถึงขั้นเข้ากับคนอื่นไม่ได้

และความกลุ้มใจนั่นเองครับ คือจุดเริ่มต้นของการอยากรู้จักตัวเองให้ดีกว่าที่เห็น เฝินๆว่าอยู่ๆก็มีตัวตนอะไรขึ้นมาตัวตนหนึ่ง อยู่ๆก็คิด อยู่ๆก็อยากทำโน่นทำนี่

อยู่ๆก็เกิด...

อยู่ๆก็ตาย...

ความทຸນทຸรายอยากรູ້เรื่องของตัวเองของผมนั้น คงมากมายประมาณเดียว กับที่ นักวิทยาศาสตร์อยากค้นพบสิ่งลึกลับในจักรวาล หรือประมาณเดียวกับที่นักชุดสมบัติ อยากค้นพบขุมทรัพย์ฟาโรห์ แต่มันน่าทຸรมานใจก็ตรงที่ผมไม่มีทางรู้เลยว่า ทั้งชีวิต นี้จะมีสิทธิ์ค้นพบความลับของตัวเองได้ไหม

ไม่รู้ด้วยซ้ำว่า ‘ความลับ’ ที่ว่านั้นมีตัวตนอยู่จริงหรือเปล่า และถ้ามีจริง ผมควร จะเริ่มออกค้นหามันอย่างไร!



สารบัญ ↩

## บทที่ ๔ รักษาความรู้สึก (ต่อ)

### ทำอย่างไรจะรู้จักกันได้?

ในกายมนุษย์นี้ ที่น่าอายเหนือสิ่งอื่นใดคืออะไร? อวัยวะเพศครับ! คนเราอาบน้ำเสร็จก็ต้องซ่อนอวัยวะเพศไว้ใต้ร่มผ้าเป็นอันดับแรกล่ะ

แล้วในความเป็นมนุษย์นี้ สิ่งที่น่าอายกว่าอวัยวะเพศคืออะไร? ความคิดใจครับ! คนบางคนไม่อายที่จะเปิดเผยอวัยวะเพศต่อสาธารณะ ขนาดแสดงหนังอย่างรู้ทั้งรู้ว่าจะมีคนเห็นกันเป็นล้านยังกล้าเลย แต่ความคิดนี่สิ รู้เมื่อไรอายจนต้องแทรกแผ่นดินหนีเมื่อนั้น!

นี่แสดงว่าทั้งกายทั้งใจมนุษย์เต็มไปด้วยสิ่งซ่อนเร้น และสิ่งที่มนุษย์ต้องการฝังให้เร้นลึกที่สุดก็คือความคิด!

ไม่ใช่เรื่องเล่นๆที่ปราศจากความสัมพันธ์กันนะครับ ตามหลักกรรมวิบากแล้ว ยิ่งความคิดที่ซ่อนเร้นเป็นไปในทางร้ายขึ้นเท่าไร รูปร่างได้ร่มผ้าในชาติต่อไปก็ยิ่งน่าเกลียดขึ้นเท่านั้น และกลับกัน ยิ่งมีความคิดแอบทำดีไม่ยอภาคภูมิใจหน้ามากขึ้นเท่าไร ส่วนของกายอันเป็นความลับก็จะยิ่งบาดตาน่าดูน่าชมปานกันในชาติหน้า

ของเร้นลับย่อมสัมพันธ์กันทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนามด้วยประการฉะนี้ จิตสร้างเหตุคือความคิดอันเร้นลับเอาไว้ ธรรมชาติจึงแสดงผลออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมผ่านร่างกายภายในอันรู้กันว่าเป็น ‘ของลับ’ ซึ่งทุกคนเห็นตัวเองถนัดว่าเป็นเช่นไร อีกทั้งต้องเก็บๆแม้มๆให้ดี ไม่ว่าจะงามตาหรือน่าเกลียดแค่ไหน

ทว่ายังปิดเท่าไร ยิ่งน่าดูเท่านั้น **และถ้าใครดูได้ ก็แปลว่าคนนั้นสนิทใกล้ชิด** เป็นกันเองยิ่ง คนกันเองเท่านั้นมีสิทธิ์รู้ว่าเนื้อแท้ที่ถูกปิดซ่อนของคุณตน น่าชื่นชม หรือชวนส่ายยี้

แต่ถึงคู่รักจะไม่อายที่จะเปิดเผยเซตแดนสนธยาได้รุ่มผ้าต่อกัน ก็ยังอายความคิดได้กะโหลกอยู่ดีนะครับ แม้ร่วมเตียงกันมาสามสิบสี่สิบปียังซ่อนความคิดบางอย่าง ไม่เปิดเผยให้กันและกันรู้ด้วยวาจาเลย **ตราบเท่าที่ยังรู้สึกว่าคุณคิด** นั้นเทียบเท่าแผลอับลักษณ์อุจาดตา ก็คงไม่มีใครอยากให้หลุดรอดไปสู่การรับรู้ของผู้อื่น

ไม่มีใครไม่อายความคิด และไม่ต้องถึงขั้นความคิดอุบาทว์อะไรนักหนาหรอก ทุกคนจะตื่นตกใจเสมอหากถูกจับได้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ เว้นแต่นักครีမ်หรือยากบ้ำระห่ำ ประกาศความคิดเป็นวาทะออกไปเอง อันนั้นไม่เป็นไร แต่ที่จู่ๆใครมารู้ความลับในหัวทั้งที่ไม่เต็มใจเปิดเผยนี้แย่เลย แย่กว่าแก้ผ้าล่อนจ้อนเสียอีก!

อ้าว! ไหนใครต่อใครบ่นกันว่าอยากมีคนรู้ใจไม่ใช่หรือ?

**การพยายามอ่านความคิดคนอื่น**

**อาจไม่ช่วยให้คุณรู้ใจตัวเองดีขึ้น แต่การรู้ใจตัวเองดีขึ้น**

**จะช่วยให้คุณอ่านความคิดคนอื่นออกอย่างรวดเร็ว**

มนุษย์เรานี้แหละครับ ที่อยากให้อ่านใจนะ เอาเฉพาะใจตอนที่คิดดีๆหรืออกมารู้ใจตอนที่กำลังคิดร้ายๆหรือน่าอับอายละก็อีกเรื่องหนึ่งเลย

ที่ตรงนี้เราวิเคราะห์กันก่อน ว่าการมี ‘คนรู้ใจ’ ไปหมดทุกเรื่องนั้น เป็นสิ่งน่าพอใจหรือน่าหลีกเลี่ยงกันแน่?

คำตอบว่าดีหรือไม่ดี แปรไปตามสถานการณ์ครับ

หากคุณครึ่งรักครึ่งซัง ยังเล่นบทพ่อแถมแม่เอง หรือเอาเถิดเจ้าล่อ ผลัดกันเมินผลัดกันมอม แบบนี้ให้เขารู้แม้แต่นิดเดียวก็ไม่ได้ เพราะแค่เขาทราบว่าคุณมี



ใจให้หรือใครมีเซ็กซ์ด้วย คุณคงอยากมุดท่อนี๋หายไปเดี๋ยวนั้นแล้ว และอาจไม่  
อยากเจอกันอีกเลยตลอดชีวิตด้วย!

แต่หากคุณรักแสนรักใครสักคนจนรู้สึกว่าจะควักหัวใจมาให้เขากำเล่นได้ แบบ  
นั้นจะมีสิ่งใดเล่าที่คุณไม่ยอมให้เขารู้ได้อีก ยิ่งเขารู้ทะลุทะลวงสิ้นไส้สิ้นพุงเพียงใด  
ก็ยิ่งทำให้คุณดีใจที่เขารู้จักคุณมากขึ้นเท่านั้น

บทนี้เรามุ่งให้คนรักได้รู้จักรักษาความรู้สึกที่ดีต่อกันไว้ ฉะนั้นต้องบอกว่า ‘ดี  
เหมือนกันถ้ารู้ใจคนรักเสียบ้าง’ เพราะการรู้ใจจะทำให้คุณปฏิบัติตัวถูก แบบทราบ  
ทางลมว่าควรไปทางไหนอย่างไร

จะดีไหมถ้าคุณพูดกับคนรักดีๆ แต่อีกฝ่ายกลับทำหน้าบึ้งใส่ คุณไม่ต้อง  
‘ทำความเข้าใจ’ ให้เหนื่อย ก็แค่รู้ว่าคนรักกำลังอารมณ์บ่จอยเรื่องเพื่อน เรื่อง  
งาน เรื่องเงิน ฯลฯ ไม่ใช่เรื่องคุณ!

จะดีไหมถ้าคุณอยากมีเซ็กซ์ แต่เห็นเข้าไปในสภาพร่างกายและจิตใจของคนรัก  
แล้วรู้ว่ากำลังเหนื่อยอ่อนเกินกว่าจะมารับศึกกับคุณไหว คุณจึงเข้าใจและไม่อยาก  
รบกวน ไม่เริ่มรุกให้คนรักรำคาญใจตั้งแต่ต้น

เมื่อคำนึงว่าเมื่อคนเราตกลงปลงใจร่วมหอลงโรงกันแล้ว ความรู้สึกนึกคิดใน  
หัวคงเป็นอะไรที่ ‘ปิดแบบอยากเปิด’ ไม่ต่างจากของลับทางกายสักเท่าใด เห็น  
ครั้งแรกอาจเหนียวอยู่บ้าง แต่ดูบ่อยเข้าก็เฉยๆ ไม่ตื่นเต้นอะไรอีก แล้วจะรู้สึกดี  
ด้วยถ้าเอาใจของกันและกันมาใส่ใจกัน

พอไม่ตื่นเต้นกับการรู้จักกันและกันนั้นแหละ แปลว่าสนิทยิ่งกว่าสนิท มีความ  
แน่นแฟ้นเหนือคู่รักอื่นอย่างเทียบกันไม่ติด ลองคิดว่าคนเราถ้าเปิดอกเผยใจกัน  
เต็มร้อย ไม่ต้องกลัวอีกฝ่ายจะดูแคลนหรือเกลียดกลัว สามารถพูดปรึกษาตรงไป  
ตรงมาแบบคิดอย่างไรพูดอย่างนั้น ราวกับคุยอยู่กับตัวเอง มันจะวิเศษขนาดไหน?

เมื่อต่างฝ่ายต่าง ‘เห็นใจ’ กันจริงๆ คุณจะรู้สึกเหมือนบ้านเป็นวิมาน และไม่  
ต้องการความเห็นใจจากใครอีกทั้งโลก!

แล้วอันที่จริงก็ไม่แน่ว่ามันกลัวอะไรมากหรอกนะครับ เพราะที่จะให้ลวงรู้เข้าไปละเอียดเป็นคำๆนั้น ใช้จะหาคนทำได้ง่ายๆ คนทำได้นี้ยากที่จะอยากใช้ชีวิตคู่เนื่องจากต้องไม่ฝึกฝึกการมารณ ต้องไม่มีอคติหยาบๆ ต้องสะอาดด้วยศีลระดับสูง ต้องปราศจากความฟุ้งซ่านขัดส่าย จิตจึงเสถียรพอจะอยู่ในภาวะเป็นใหญ่สงัดเงียบ ผ่องใส สามารถรับคลื่นความคิดของใครต่อใครได้แบบเป็นคำๆ

จุดมุ่งหมายหลักสำหรับส่วนที่เหลือของบทนี้ คือการแนะนำให้คุณรู้เฉพาะสิ่งที่ควรรู้ เพื่อเอาไว้รักษาความรู้สึกต่อคนรักไปนานๆ และเป็นอะไรง่ายๆที่คนรักควรรู้กันอยู่แล้ว เช่น จิตกำลังมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตกำลังมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตกำลังมีความหลงผิดหรือไม่มีความหลงผิด เป็นต้น

ผมจะทำให้คุณรู้สึกวาระหว่างเล่นกับความรัก คุณสามารถเล่นกับจิตไปด้วยพร้อมกัน พุดง่ายๆคือเอาความรักที่มีอยู่นั้นแหละ มาทำความรู้จักกับจิตตัวเอง และคู่ครองให้รู้ตัวรู้แฉกันไป แล้วคุณจะรู้ว่าความรักที่เพิ่มพูนขึ้นอย่างล้นหลามนั้น เกิดขึ้นขณะฝึกรู้ใจนั้นแหละ ไม่จำเป็นต้องรู้ใจกันได้จริงๆเสียก่อนเลย เพราะวิธีฝึกรู้ใจนั่นเองจะทำให้คุณเกิดนิสัย ‘เอาใจเขามาใส่ใจเรา’ มากขึ้น

สรุปคือการเอาใจเขามาใส่ใจเรานั้นแหละครับ ตัวการสำคัญที่จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักแน่นขึ้น

### ฝึกรู้จักกระแสความรักของตนเอง

ลองถามตัวเองว่าคุณ ‘รักเขาไหม?’ ถ้าต้องซังใจหาคำตอบเกินพริบตาเดียว แปลว่าตึกีความรักที่คุณมีต่อเขานั้นยังต่ำอยู่ คุณอาจรู้สึกถึงอาการเซงัก อาการอึดอัด อาการสับสน อาการควานหาคำตอบจากกันบั้ง

แต่ถ้าตอบสวนทันทีด้วยความเต็มใจสุดๆว่า ‘รักแน่นอน’ ก็ลองสังเกตดูเถิดว่าอาการทางจิตแตกต่างไปขนาดไหน ทันทีที่คุณนึกถึงเขาหรือเธอ จะเกิดความสว่างหวานหนุนขึ้นมาทันที ขับตันให้ตอบทันทีว่ารักชั่ว

แค่ ‘รัก’ หรือ ‘ไม่รัก’ ก็ทำให้คุณสังเกตอาการทางจิต รู้จักจิตของตัวเองได้แล้ว ไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไรเลย ถ้ารักมากจะมีแรงดึงดูดสูงจนอยากเอื้อมแขนไปดึงเข้ามาอด ถ้ารักน้อยจะมีแรงดึงดูดต่ำจนน่าสงสัย ถ้าเฉยๆจะไม่มีทั้งแรงดึงดูดและแรงผลักรอก แต่ถ้าเกลียดหน่อยๆจะมีแรงผลักรอกเล็กน้อย และถ้าเกลียดมากจะมีแรงผลักรอกแทบบันดาลให้อยากยกเท้าถีบส่ง

เอาคนรักเป็นตัวตั้ง ตอนเจอกันให้สังเกตใจตัวเองเป็นขณะๆ คุณจะพบรายละเอียดต่างๆมากมาย ภายใน ๑๐ นาทีอาจมีแรงดึงดูดไม่เท่ากันหลายระดับ บางช่วงมีแรงดึงดูดมาก พอผลอกก็คลายไป แล้วอาจกลับมาดึงดูดใหม่ แต่แรงไม่เท่าเดิม

ถ้าคุณรักเขาหรือเธอจริง สิ่งที่จะคงเหลือยาวนานกว่าความดึงดูดก็คือความสบายใจ **ตราบเท่าที่ยังเห็นหรือนึกถึงคนที่คุณรัก ตราบนั้นคุณจะมี ความสบายใจ** เป็นตัวยืนยัน แม้จะไม่ใช่รู้สึกถึงแรงดึงดูดให้อยากใกล้หรืออยากกอดเลยก็ตามที

หากความรักมีกามราคะเจืออยู่ คุณจะรู้สึกถึงกระแสด้านคันในกาย และจิตจะพุ่งแนวไปที่คุณรักด้วยความโลภอยากครอบครองกายใจไว้ในมือคุณคนเดียว แต่หากไม่มีกามราคะเจืออยู่เลย คุณจะรู้สึกถึงอาการผิดปกติทางกาย แต่จะรู้ชัดเข้ามาที่กลางใจ ใจจะเบา เนื้อตัวเหมือนโปร่งแสงไปชั่วขณะ ยิ่งถ้ารู้สึกสว่างโล่ง จิตไร้อาการเกี่ยวกระหวัดรัตร้อย อันนั้นแหละครับ ความรู้สึกรักที่อยู่เหนือกามารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้เป็นบางครั้งบางคราวกับรักแท้ของคุณ

บางขณะความรักทำให้จิตของคุณกระวนกระวาย โดยที่ไม่รู้เหมือนกันว่าจะเอาอย่างไรกับเขาหรือเธอดี อันนี้แปลว่าทั้งดึงดูดและผลักรอกปะปนระคนกันจนน่าสับสน

สภาพต่างๆที่ถูกสังเกตและถูกจดจำได้จากตัวคุณนั้น ก็เป็นสภาพอันเดียวกับของคนอื่นนั่นแหละ **ถ้าคุณสัมผัสรู้สึกถึงภาวะทางใจของตัวเองได้ คุณก็จำไว้ไป** เทียบเคียงกับของคนอื่นได้เช่นกัน

## ฝึกรู้จักกระแสความรักของคนอื่น

เมื่อเริ่มฝึกดูใจคนอื่นนะครับ อย่าจ้องหน้า อย่าใช้สายตา เวลายืนอยู่ต่อหน้าเขาหรือเธอ ให้ถามตัวเองว่าปฏิกิริยาทางใจที่มีต่อคุณขณะนั้น เป็นไปในทางพอใจหรือไม่พอใจ สบายใจหรือซุ่นซ้อง

ถ้าเป็นไปในทางพอใจ คุณจะรู้สึกถึงสภาพดึงดูดเหมือนจะเหนียวคุณไว้ แต่หากเป็นไปในทางไม่พอใจ คุณจะรู้สึกถึงสภาพผลักออกเหมือนพยายามยันไม่ให้มาใกล้ **ความรู้สึกที่ออกมาในช่วงแรกที่สบตาหรือทักทายกันจะเด่นชัดที่สุด แสร้งปลอมแปลงกันได้ยากที่สุด**

ถัดจากช่วงแรกจะเป็นความรู้สึกขั้นพื้นฐาน คือสบายใจหรือซุ่นซ้องที่จะอยู่กับคุณ ถ้าเป็นไปในทางสบายใจ คุณจะรู้สึกถึงความโปร่งเบา เปิดอกไม่คับแคบ แต่หากเป็นไปในทางซุ่นซ้อง คุณจะรู้สึกถึงความทึบตัน หรืออึดๆหนัก หรือเป็นกระแสความระคายวิ่งไปวิ่งมาวนเวียนอยู่ในใจฝ่ายนั้น

สังเกตใจตนเองควบคู่ไปด้วย ก็จะเห็นความพิสดารระหว่างใจมนุษย์ด้วยกันมากขึ้น หากเขากับคุณต่างสนใจกันและกันอย่างเท่าเทียม จะรู้สึกราวกับเป็นคู่แม่เหล็กที่ส่งแรงกระทำดึงดูดต่อกันอยู่อย่างหนักหน่วง แทบเผลอกอดจูบลูบคลำต่อหน้าธารกำนัลได้ ความดึงดูดแบบนี้ไม่ต้องสอนก็รู้สึกเอง เพียงแต่ยากหน่อยที่จะเจอคนที่สนใจคุณเท่ากับที่คุณสนใจเขาพอดี

แต่หากเขากับคุณต่างหมั่นไส้ไม่อยากคุยกัน จะรู้สึกเป็นแม่เหล็กอีกแบบที่ส่งแรงกระทำเป็นผลลักระหว่างกันอย่างแรง ความรู้สึกผลักไสหรือต่อต้านไม่ใช่ของหายาก เจอตามถนนหนทางได้ถมไป

หากฝึกสังเกตไปเรื่อย คุณจะค่อยๆแยกแยะถูกว่ามึงค้ประกอบแยกย่อยได้ร่วมอยู่กับแรงดึงดูดและแรงผลักออก เช่น ในความดึงดูดระหว่างกันนั้น มาจากกามราคะเป็นหลัก หรือมีความชื่นชมจากใจที่ใสสะอาด และในแรงผลักไสระหว่างกัน มีอารมณ์พยาบาทแฝงอยู่ หรือมีแต่ความซุ่นเคืองเล็กๆน้อยๆที่ไร้รากแก้ว

เดิมทีคุณอาจเคยชินกับการสังเกตแค่สีหน้าและท่าทาง เช่น เมื่อใครดีใจ เขาจะเบิกตาโตยิ้มกว้างและเสียงใส แต่ถ้าเย็นชาจะคอแข็ง ไม่ยิ้มไม่สนใจ แต่พอฝึกสัมผัสจิตใจ คุณอาจเห็นไปอีกแบบ คือสภาพจิตคนอาจขัดแย้งกับสีหน้าท่าทางอย่างรุนแรง อาจถึงขั้นเป็นตรงกันข้ามกันเลยทีเดียว

นั่นเพราะมนุษย์เป็นนักซ่อนอารมณ์ โดยเฉพาะผู้หญิงบางคนนะครับ แอบหลงรักผู้ชายคนหนึ่งหลายปี แต่กลับแกล้งทำเป็นไม่สน หรือกระทั่งแสดงสีหน้ารังเกียจกลัวเพื่อนล้อ หรือเกรงใครจะว่าตาบอดมาหลงคนไม่เอาไหน หรือไม่ก็อายที่รู้สึกอย่างนั้นเป็นครั้งแรก แต่ใจนี้หลอกกันไม่ได้หรอก ถ้าสนใจต้องมีแรงดึงดูดออกมาให้รู้แน่ๆ

ทั้งนี้ทั้งนั้น ขอบอกว่ากระแสความดึงดูดหรือผลลัทธิ ออกนี้ จัดเป็นของตื้นนะครับ สัมผัสได้ง่ายๆ แต่ไม่ประกันว่าบอกอะไรลึกซึ้งแค่ไหน คุณต้องเก็บข้อมูลสังเกตเอา โดยอาศัยใจตนเองเป็นหลัก แล้วจะพบว่าความดึงดูดแบบต่างๆ มีลักษณะวิจิตรพิสดารหลากหลายขนาดไหน

เอาหลักสังเกตไปคร่าวๆแค่ ๓ ข้อก่อน แล้วคุณจะเจาะรายละเอียดลึกลงไปตามลำดับได้ในภายหลัง

๑) ความรักฉันทนิมิตรทำให้จิตของคุณและอีกฝ่ายมีแรงดึงดูดอ่อนๆ ให้ความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง

๒) ความนิยมชมชอบดูเหมือนใกล้เคียงกับอารมณ์รัก เพียงแต่ความนิยมจะมีเพียงจิตที่สดใส อาจมีแรงดึงดูดบ้าง แต่ก็ไม่ถึงขนาดวาบหวาม

๓) ความเมตตาอยู่เหนือกามารมณ์ เพราะรู้สึกดี เหมือนส่งสุขให้กันด้วยใจ แต่ไม่แหวะมาข้องเกี่ยวกับกามารมณ์ ไม่เกาะเกี่ยวกระหวัดรัดรั้ง ไม่มีความกระสับกระส่ายกระวนกระวายภายในกายให้รู้สึกเลย เปรียบเหมือนคนรดน้ำต้นไม้โดยหวังเพียงความฉ่ำขึ้นตอบแทนกลับมาในขณะที่กำลังรินน้ำอยู่นั่นเอง

## ฝึกจำกระแสจิตประกอบคำพูด

ตอนคนรักคิดอะไรในหัว ถ้าไม่พูดคุณก็ไม่รู้ว่าเขาคิดอะไร และต่อให้เขาพูดอะไรออกมา ก็ไม่แน่ว่าสิ่งนั้นจะตรงกับความคิดที่แท้จริงหรือไม่

ยกตัวอย่างนะครับ ถ้าคุณอุตสาหะไปเลือกดอกไม้มากำนัล เมื่อถามคนรักว่า ‘สวยไหม?’ แนนอนต้องมีการตอบตามธรรมเนียมกันว่า ‘สวย!’

คำตอบหรือคำถามสั้นๆนี้จะเป็นแบบฝึกหัดให้เข้าไปรู้ความคิดข้างในได้ อย่างดี อย่างเช่นคำว่า ‘สวย’ คำเดียว คุณฟังแล้วบอกได้ว่าอะไรเป็นตัวขับเคลื่อน

ถ้าออกมาจากหัวใจที่พองโต คุณจะรู้สึกถึงแรงปัดในอากาศ กลางอกของคนตอบจะเปิดโล่งแบ่งบาน แล้วก็เนิ่นนานพอสมควร

ถ้าออกมาจากความยินดีธรรมดาๆ คุณจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงจากก่อนหน้าที่เฉยๆ กลายเป็นสุขสดชื่นเล็กน้อย แล้วจางลงอย่างรวดเร็ว

แต่หากออกมาจากการเล่นละคร คุณจะรู้สึกถึงความว่างเปล่า มีแต่การฉีกยิ้ม หรือส่งเสียงกรีดกรีดภายนอก ไร้ปีติสุขภายในอย่างสิ้นเชิง

และหากถึงขั้นออกมาจากการฝืน ‘กั๊กฟันพูด’ คุณจะรู้สึกถึงอาการกลืนใจและอึดอัดกลางอกหน่อยๆ กับทั้งคาอยู่อย่างนั้นค่อนข้างนานกว่าจะหายไป

การสังเกตความรู้สึกของอีกฝ่ายขณะตอบคำถามหรืออุทานสั้น จะพาคุณเข้าไปลึกกว่านั้น คุณจะสังเกตเห็นวาก่อนเปิดปากพูด ทุกคนจะมีห้วงความคิดหนึ่งเกิดขึ้นก่อน และส่งเป็นคลื่นรับรู้บอกมาให้คุณสัมผัสได้ คล้ายคลื่นกระแทกที่มีความแรงหรือความเบาต่างกัน **คุณไม่ต้องพยายามแปล ไม่ต้องตีความใดๆทั้งสิ้น** แค่สังเกตและจดจำ ‘กระแสแบบนั้น’ ที่ส่งออกมาจากฝ่ายนั้นเอาไว้เฉยๆ

ความคิดในหัวของหลายๆหนึ่ง ก็คือคำพูดของเขาที่คุณได้ยินอยู่เรื่อยๆนั่นแหละครับ ใช้คำพูดไหนเป็นประจำ คำพูดนั้นก็จะมีอยู่ในหัวของเขาบ่อยหน่อย หากคุณจับกระแสจากใจในขณะที่เขาพูดได้ คุณก็จะจำได้เมื่อมันเกิดขึ้นอีก แม้เขาจะไม่เปิดปากเปล่งเสียงออกมาเลยก็ตาม

ยกตัวอย่างเช่นถ้าเขาเป็นคนชอบพูดคำว่า ‘บ้าจริงๆ!’ คุณจะได้ยินเขาอุทานทุกครั้งที่อยากทำอะไร แต่หากอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ที่เขาเกรงใจ ก็จะมีแต่คำว่า ‘บ้าจริงๆ!’ หรืออะไรคล้ายๆอย่างนั้นอยู่ในหัว โดยไม่เล็ดรอดออกมาทางปาก ทว่าคุณก็จะจับได้ว่ามันอยู่ในหัวเขา เพราะจำแบบแผนคลื่นความคิดเดียวกันได้

ความคิดที่ประกอบด้วยอารมณ์จะถูกเห็นง่ายกว่าความคิดประเภทสัจแต่คิดยกตัวอย่างง่ายที่สุดเช่นคำว่า ‘เอา’ ของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนตอบว่า ‘เอา’ จะเจ็ด้วยกระแสความรู้สึกเต็มใจ จริงจัง ในขณะที่อีกคนพูดคำเดียวกันนี้จะเบาโหวง เรื่อยเฉื่อยไม่หนักแน่นคล้ายเอาก็ได้ไม่เอาก็ไม่เป็นไร

หากยินดีจะฝึกรู้ใจกันจริงๆ เพื่อให้เชื่อมั่นว่าไม่ใช่อุปาทานหลอกๆ ก็ให้เอาเศษกระดาษเล็กๆมาสามชิ้น เขียนเลข ๑ ถึง ๓ ลงไป จากนั้นสุ่มเลือกชิ้นมาชูเพื่อให้คนรักอ่านเลขนั้นๆออกเสียงอย่างเต็มปากเต็มคำ เลือกสลับไปสลับมา ระหว่างนั้นคุณก็จับตาดูสบายๆ และพยายามจำให้ได้ว่ามีลักษณะคลื่นจิตแบบไหนปรากฏพร้อมคำพูด หากแยกแยะได้ว่าแต่ละเลขมีคลื่นประจำที่แตกต่างกัน วนเวียนก็ที่คุณก็สัมผัสได้เป๊ะๆแบบนั้น นั่นแสดงว่าคุณสัมผัสเข้าไปถึงคลื่นความคิดของคนรักแล้ว

ที่จะหมดความสงสัย คือให้คนรักนึกถึงตัวเลขระหว่าง ๑ ถึง ๓ ในหัวโดยไม่ต้องพูดบอก แล้วคุณใช้ความรู้สึกเอา ว่าสัญญาณคลื่นความคิดของคนรักตรงกับเลขใด อันนี้ต้องตกลงกันดีๆด้วยนะครับ ถ้าแกลังคิดเป็นเลขอื่นหลอกกัน คุณจะสับสนและเสียกำลังใจ ต่อจิตกันไม่ติดไปเลย และสำคัญคือห้ามใช้วิธีดูตาแล้วคาดเดา ย้ำว่าคุณต้องสัมผัสถึงคลื่นความคิดที่ส่งออกมาจากหัวของอีกฝ่ายเท่านั้น

อ่านให้เข้าใจและลองทำตามขั้นตอนข้างต้นอย่างใจเย็น หากทาสิบครั้งคุณถูกเกินห้าครั้งขึ้นไป ให้ถือว่าเริ่มสัมผัสคลื่นความคิดของคนรักได้ และก็อาจจะถึงตาคนรักให้ลองสลับข้างกับคุณบ้าง

หากต่างฝ่ายต่างทาสิบอย่างแม่นยำ ให้เพิ่มเลขขึ้นทีละหนึ่ง คือเป็น ๔, ๕, ๖ ไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งจะพบว่าไม่ต้องให้คนรักอ่านเลขออกเสียงให้ฟังก่อน คุณก็

อาจหายถูก และที่ตรงนั้นคุณจะเริ่มจำคลื่นความคิดที่ซับซ้อนของคนรักมากขึ้นเรื่อยๆได้ โดยเฉพาะความคิดสั้นๆที่เขาหรือเธอชอบพูดให้คุณได้ยินติดหู

นี่เป็นคำอธิบายว่าคู่รักบางคู่พออยู่กันนานๆแล้วทำไมจึงรู้ความคิดกันได้โดยไม่ต้องพูด คำพูดที่ตรงไปตรงมาต่อกัน ย่อมก่อกระแสความคิดเป็นคลื่นแบบเดิมๆให้คุ้นเคย ซึ่งสัมผัสแล้วจำได้ทันทีว่าแบบนี้ เอา ไม่เอา ชอบ ไม่ชอบ ผิดกับคู่รักส่วนใหญ่ที่เมื่ออยู่กันมาทั้งชีวิต เห็นกันมาทั้งชีวิต ก็ไม่เคยรู้ใจกันเลย นั่นก็เพราะไม่เคยเอาใจเขามาใส่ใจตน หรือไม่เคยแม้กระทั่งสังเกตว่าอีกฝ่ายกำลังพอใจหรือขุ่นเคือง มีแต่ใส่ใจว่าตนอยากได้สิ่งใด พอใจหรือไม่พอใจอย่างไรเท่าเดียว

### ฝึกรู้สึกถึงกันจากทางไกล

หากฝึกรักษาความรู้สึกกันและกันตามที่กล่าวแล้วทั้งหมดในบทนี้ ก็เท่ากับพวกคุณจินตให้ตรงคลื่นกันได้อย่างยากจะหาคู่ใดเสมอเหมือน พวกคุณจะรู้สึกที่กำลังมองไปในทางเดียวกันตลอดเวลา เดินควบคู่อยู่บนดิน ก็เหมือนนโยบายบินไปในฟ้ากว้าง ด้วยการเป็นปีกซ้ายและปีกขวาให้กับรักแท้

จิตที่ประณีตเสมอกันด้วยบุญ คือมีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญาเสมอกัน คลื่นจิตโดยรวมจะมีความใกล้เคียงกันมาก ยิ่งหากฝึกรู้ใจ เล็งจิตกันและกันเข้าไปอีก พวกคุณจะพบด้วยความอัศจรรย์ใจว่าสิ่งลึกลับในหัวของคนเรา อาจถูกรู้กันได้ง่ายๆแค่นี้เอง

ความเพลินในกันและกันจะมีรสหลากหลาย ทั้งทางกายและทางใจ แม้กายห่างกัน ก็เหมือนใจสัมผัสกันได้คล้ายอยู่ใกล้

คุณหาความมั่นใจได้ตั้งแต่ตอนอยู่ในบ้าน ใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ต้องนัดแนะกันเป็นพิเศษ เมื่ออยู่ต่างห้องกันให้นึกถึงคนรัก ถามตัวเองว่าคนรักกำลังสบายใจหรืออึดอัดใจ กำลังเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ทันทินั่นเอง กระแสความผ่อนคลายหรืออึดอัดจะมาปรากฏในใจคุณทันที



ถ้าเป็นสุขสบายใจเต็มที่ จะเห็นเหมือนเกิดแสงสว่างเต็มดวงขึ้นในใจคุณ และพลอยทำให้คุณเกิดความเบิกบานตามไปด้วย

ถ้าแค่สบายใจธรรมดา จะเห็นเหมือนแสงสว่างครึ้มๆ ซึ่งอาจไม่มีผลใดๆกับความรู้สึกของคุณ

ถ้าอึดอัดใจมาก จะเห็นเหมือนเกิดความมืดขึ้นในใจคุณ และพลอยทำให้คุณเกิดความคับข้องตามไปด้วย

ถ้าแค่อึดอัดธรรมดา จะเห็นเหมือนความมืดสลัว ซึ่งอาจไม่มีผลใดๆกับความรู้สึกของคุณ

สำรวจดูดีๆว่าคุณแค่ทำความรู้สึกถึงเขาธรรมดาๆ หรือ ‘มีความอยาก’ ให้เขาเป็นสุขเป็นทุกข์แบบหนึ่งๆ ถ้าจับได้ไฉนตัวเองว่าตั้งความอยากไว้ ก็ให้ทราบเลย คว้าว่าความอยากคือตัวเบี่ยงเบนสัมผัสให้บิดเบี้ยวและผิดพลาด

เพื่อพิสูจน์ว่าคุณรู้สึกถูกต้อง ให้เดินหาคนรักจนเจอ แล้วถามตัวเองซ้ำอีกครั้งว่าด้วยอริยาบถปัจจุบันของคนรักนั้น เขาหรือเธอกำลังรู้สึกอย่างที่คุณสัมผัสได้จากอีกห้องหนึ่งหรือเปล่า

และเพื่อยืนยันให้เกิดความมั่นใจชนิดไม่มีทางพลาด ให้ทักถามคนรักไปตรงๆว่า กำลังรู้สึกประมาณนั้นประมาณนี้อยู่ไหม ถ้าคำตอบออกมาถูกหลายครั้ง คุณจะเชื่ออย่างไม่สงสัยอีกต่อไปว่าตนสัมผัสจิตคนรักจากทางไกลได้จริง ไม่ใช่อุปาทานไปเอง

จิตไม่มีระยะทาง เพราะอยู่ในอวกาศมิติหนึ่งที่เป็นต่างหากจาก กว้าง ยาว ลึก ฉะนั้นแม้พวกคุณอยู่ห่างกันถึงดาวพระศุกร์ คุณภาพของจิตสัมผัสก็จะไม่ลดทอนลงตามระยะทางแม้แต่น้อย

จิตสัมผัสของรักแท้ เป็นของเล่นชิ้นหนึ่งที่น่ายินดี และความสนุกนั้นก็ทำให้คุณติดใจในกันและกันมากขึ้นเรื่อยๆ กับทั้งอยากสื่อสารกันให้รู้ซึ่งๆกันไปราวกับเป็นคนเดียวกันจริงๆ ไม่เป็นอื่นต่อกันจริงๆ และจิตสัมผัสจะไม่มีผลกระทบ

ข้างเคียง หากคุณหมั่นพิจารณาว่าสิ่งที่สัมผัสได้ เป็นเพียงภาวะหนึ่ง เกิดขึ้นเดี่ยว หนึ่งแล้วก็ดับ ไม่ต่างจากลมฟ้าอากาศ ที่มีร้อนบ้างเย็นบ้างสลับกัน

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นจะทำให้คุณยังคงเป็นตัวของตัวเอง ไม่ติดค้างคาใจ ไม่ ถือสาความคิดหยาบหยาบของใคร แต่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ต่อให้ไม่รู้จักจริงว่าใครคิด อย่างไร คุณก็จะทักท้วงและปักใจเชื่ออยู่อย่างนั้น ว่าเขากำลังคิดอย่างที่คุณสำคัญ ผิดว่าเขาคิด

หากคลื่นจิตเท่ากัน เล็งตรงกัน ผูกพันกันอยู่เสมอๆ ก็อย่าแปลกใจเมื่อถึงเวลา หนึ่งมีเสียงของคนรักดังขึ้นในหัว ได้ยินชัดๆ เหมือนหูฟังเสียง เพียงแต่นี้เป็นเสียงที่ คุณรู้ว่าเกิดขึ้นกระทบใจ ไม่ใช่ความสั่นสะเทือนผ่านอากาศมากระทบแก้วหู

การมีเสียงของคนรักดังขึ้นในหัวไม่ใช่ปาฏิหาริย์ แต่เป็นธรรมชาติของจิตที่ทำ ตัวเป็นคลื่นรับส่งย่านเดียวกัน หลายคู่ก็เกิดประสบการณ์ทำนองนี้หรือยิ่งกว่านี้โดย ไม่ต้องฝึก เพียงแต่ไม่ถึงระดับสื่อสารสองทางราวกับคุยโทรศัพท์ เพราะถึงขั้นนั้น ต้องเรียกว่าเป็น ‘โทรจิต’ แล้ว

การมีโทรจิตต้องอาศัยความนิ่งและคุณภาพของจิตอีกระดับหนึ่ง ใจคุณต้องคิด น้อยลงกว่าธรรมดาเกิน ๙๐% ด้วยการเอาใจไปเกาะอยู่กับเครื่องทำความสงบเช่น ลมหายใจหรือกลิ่น ซึ่งยากที่ชาวบ้านทั่วไปจะทำ เอาแค่สัมผัสใจตอนตัวห่างไกลได้ ก็สนุกพอแล้ว แน่นแฟ้นกว่าคู่อื่นไม่รู้เท่าไรแล้วครับ อย่าไปไกลถึงขั้นโทรจิตเลย

## ฝึกฝนร่วมกัน

การฝึกฝนร่วมกันแทบเป็นประสบการณ์สามัญสำหรับคู่รักที่นอนพร้อมกัน และ ก่อนนอนคุยกันไปจนหลับ ทั้งนี้เนื่องจากจิตก่อนหลับจะถูกโยงเข้าหากัน หรือกระทั่งเล็งตรงกัน โดยมีข้อเรื่องที่พูดคุยกันเป็นตัวเหนี่ยวนำ พอหลับลงไป จึงมีคลื่นจิตของอีกฝ่ายมากระทบใจ ทำให้เห็นนิมิตฝันเป็นกันและกันในเรื่องราว คล้ายคลึงกัน

ฝันร่วมกันของคู่รักธรรมดา มักจะตรงกันเพียงบางส่วน เช่น ฝันว่าไปเที่ยวน้ำตก ด้วยกันก็จริง แต่สอบถามดูจะพบว่าฝ่ายหนึ่งไปเที่ยวน้ำตกในแอการา ส่วนอีกฝ่ายไปเที่ยวน้ำตกที่ไหนไม่รู้ รู้แต่ไม่ได้ใหญ่มหึมาขนาดในแอการาแน่นอน

หากอธิบายตามหลักจิตวิทยาขั้นพื้นฐาน ก็คือทั้งสองอาจคุยกันในรูปแบบที่ทำให้ รู้สึกขุ่นมัว ประมาณเดียวกับไปเที่ยวน้ำตก แต่น้ำตกในความประทับใจอยากไปเที่ยว ของฝ่ายชายอาจเป็นในแอการา ในขณะที่ฝ่ายหญิงไม่มีความปรารถนาหรือประทับใจ ในแอการาเป็นพิเศษมาก่อน

แต่ยังมีฝันอีกแบบหนึ่ง ซึ่งพ้นไปจากฝันธรรมดา แต่เป็นการ ‘ร่วมฝัน’ ใน ความหมายของการร่วมสร้างนิมิตฝันขึ้นมาด้วยกันจริงๆ กับทั้งฝึกบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ด้วย เช่น ตกลงกันไว้ล่วงหน้าว่าถ้าเจอกันในฝัน จะบินไปด้วย กัน หรือไปดำนํ้าเล่นกัน

การฝึกถ้าให้ลึบที่สุดนะครับ ต้องการคู่รักที่มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา เสมอกันดีแล้ว รู้วาระจิตกันพอสมควรแล้ว คลื่นจิตอยู่ในย่านเดียวกันแล้ว

ที่เหลือจากนั้นก็เล่นไม่ยาก ทำอย่างไรก็ได้ให้จิตไปจดจ่อกับความฝันของอีกฝ่าย เช่น หมั่นถามว่าเมื่อคืนฝันถึงกันและกันบ้างหรือเปล่า ฝันว่าอะไร และตั้งข้อสังเกต อย่างเป็นกิจจะลักษณะ คุยเฟื่องกันไปเลยว่าคุณอยู่ในความฝันของคนรักโดยมี ความหมายแบบใด

ชุดคุยเรื่องฝันมาคุยกันให้เยอะๆ แล้วจิตจะเล็งอยู่กับความฝันของกันและกัน ไปเอง พอก่อนนอนให้ตกลงกันธรรมดาๆ อย่างตั้งใจมาก เอาแค่ถ้าเจอกันในฝัน คืนนั้นะ ลองจับมือกันบินจากพื้นขึ้นฟ้าไปในแนวตั้ง แล้วมองลงมามองว่าเห็นอะไร ช่วยกันจำไว้ตรวจดูกันตอนเช้าว่าตรงไหม

หากคืนนั้นต่างคนต่างฝันไปคนละเรื่องก็ไม่เป็นไร ให้ทำความตกลงกันอีกทุกคืน จะเปลี่ยนแนวไปทางไหนก็ได้ เพราะบางทีจิตต้องเจอเรื่องที่สนใจพร้อมกันจริงๆ จึง จับติด เอาไปเป็นนิมิตฝันได้

ประสบการณ์แรกๆในการเจอกันในฝัน อาจนำหน้าด้วยฝันมั่วและเพ้อทั่วไป แต่พอเกิดนิมิตของคนรัก ก็กระตุ้นเตือนความทรงจำ ว่าเจอกันในฝันจะทำอะไรบ้าง และนั่นแหละ นิมิตฝันจะเป็นไปตามที่ถูกโปรแกรมไว้ก่อนแล้ว

คลื่นจิตเป็นสิ่งอ่อนไหว ไม่มีทางที่คุณจะบังคับตั้งใจว่าต้องเกิดฝันร่วมกันในคืนนั้นคืนนี้ แต่ที่แน่คือถ้าคืนไหนจับปลัดจับผลุมิกันและกันในฝันขึ้นมา คืนนั้นพวกคุณจะสนุกมาก อาจเหมือนตะลุยมัจฉายักษ์อย่างน่าตื่นเต้นไปในนิทานอาหรับราตรีด้วยกัน ซึ่งไม่มีทางจะเกิดขึ้นจริงเลยในชีวิตคนธรรมดาเดินดิน

ถ้าจุดเครื่องติดแค่ครั้งเดียว คุณจะร่วมฝันด้วยกันได้อีกบ่อยๆ โดยอาจไม่ต้องสร้างข้อตกลงเป็นพิเศษ เพราะจิตขณะหลับจะทำงานเอง จูนกันติดเองเป็นอัตโนมัติ พวกคุณจะได้ทำความเข้าใจกันมากขึ้น เข้าถึงกันมากขึ้น เพราะความฝันคือส่วนสำนึกครึ่งดิบดีครึ่งสุก ทุกสิ่งจะไม่เหลือเป็นที่ปิดบังกันอีกเลย

และถ้าต้องฝันร้ายด้วยกัน จิตสำนึกของความเป็นคู่แท้ที่สร้างกันมา จะบันดalanิมิตไปในทำนองจุดมือช่วยกันอยู่ กอดคอร่วมกันตาย แนนอนตื่นขึ้นมา พวกคุณอาจอยากร้องให้กอดกันแน่นด้วยความดีใจที่เป็นเพียงฝัน กับทั้งเห็นใจกันลึกซึ้งขึ้น เชื่อมกันว่าถ้าเป็นอย่างในฝันจริงก็จะไม่ทอดทิ้งกันแน่นอน

### ท้ายบท

หวังว่าบทนี้จะช่วยให้คุณเห็นแนวทาง

ที่จะเป็นสุขกับการมีรักเดียวใจเดียวได้ตลอดไป

แน่นอนว่าไม่ง่าย แต่เป็นไปได้แน่ถ้าเอาจริง

เมื่อคุณสามารถรักษาความรู้สึกไว้ได้ตลอดรอดฝั่ง

โจทย์สำคัญข้อต่อไปคือพอถึงเวลาต้องจากกัน

คุณจะทำอย่างไรดี

สาธุ 

## ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๖๐

โดย หมอผีร์

มกราคม ๒๕๕๒

สวัสดีทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดูค่ะ เป็นอย่างไรกันบ้างคะปีนี้ เริ่มต้นทำบุญต้อนรับปีใหม่มานับหรือยัง มีหลายคนพอไปทำบุญก็เอาบุญมาฝากให้พี่รอนโมทนา ยิ่งงี้ก็ต้องอนุโมทนาบุญจากใจจริงกับทุกคนที่ทำความดีกัน ไม่ว่าจะบอกหรือไม่บอกมา ก็ขออนุโมทนาค่ะ และขอบคุณสำหรับ ส.ค.ส. ลีกลับหลาย ๆ ฉบับนะค่ะ ที่ส่งมาแต่ไม่ลงชื่อคนส่ง

สำหรับพี่รอนฐานะหมอดูไม่ว่าจะเป็นปีใหม่ ต้นปี กลางปี ปลายปี ก็ได้พบความสุขความทุกข์ของลูกค้าเสมอกันไปหมด เลยรู้สึกไม่ค่อยแตกต่างกันเท่าไรไม่ว่าจะเป็นช่วงไหนของปี แต่ก็รู้สึกดีค่ะ ได้หยุดหลายวันเลยเพราะโรงเรียนลูกหยุด

สำหรับอาทิตย์ที่ผ่านมาพี่เจอเรื่องราวซ้ำ ๆ กันอยู่เรื่องหนึ่งค่ะ ทำให้สะกิดใจมาก คือพอลูกค้าส่วนหนึ่งที่เริ่มถือศีลห้า มีจิตใจสะอาดต่อบาป หันมาสร้างกุศลมากขึ้น ทั้งถือศีลห้าทานและภาวนา ต่างก็มีความสุขมากขึ้นมาเรื่อย ๆ ความสุขที่ได้รับเริ่มแตกต่างกับความสุขที่ผ่านมาในอดีต

คือว่าความสุขในอดีตจะถูกล็อคเอาไว้ที่ตัวบุคคล หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ เช่น ได้แฟนแบบนี้ถึงจะมีความสุข มีบ้านหลังขนาดนี้จะมีมีความสุข ถ้าเจ้านายเข้าใจเรามากกว่านี้แล้วจะมีความสุข ได้รถยี่ห้อนี้ทำให้มีความสุข ถ้าเขาพูดดีกว่านี้จะมีมีความสุข ความสุขเกิดขึ้นได้โดยอิงอาศัยสิ่งอื่น ซึ่งพอสิ่งอื่นแปรเปลี่ยนสภาพไปก็จะเป็นทุกข์

ความสุขที่ได้รับกันในปัจจุบันจากการพึ่งพาบุญกุศลบารมีของตัวเอง เช่น เริ่มรักษาศีลห้าไม่ทำบาปให้ตัวเองเพิ่ม เริ่มบริจาคทานเสียสละออกโดยไม่คาดหวัง

สิ่งตอบแทน เริ่มสนใจการภาวนาค้นคว้ากิเลสภายในใจมากกว่าสนใจคนอื่นนั้น  
ย่อมแตกต่างไปจากความสุขจากเครื่องอิงอาศัยแบบเดิม ๆ

ความสุขที่ได้มาจากตัวเอง จะเป็นสุขที่มั่นคงแข็งแรงไม่หวั่นไหวมากเท่า  
ความสุขที่ได้มาจากภายนอก ดังนั้นการฝึกสร้างความสุขจากตัวเองจึงสำคัญ  
มาก ความสุขที่เกิดจากตัวเอง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง เสียใจน้อยลง ร้องไห้น้อยลง  
ทุกข์น้อยลงค่ะ

แต่ความสุขความทุกข์ไม่เคยอยู่ได้นาน แปรปรวนตลอดเวลา เดียวก็สุข  
เดียวก็ทุกข์ สลับกันตลอด ดังนั้นเวลามีความสุขอย่าคิดว่าจะทำยังไงให้สุขได้นาน  
ค่ะ ไม่อย่างนั้นเวลาทุกข์ขึ้นมาจะรับไม่ได้ ทำให้เกิดความทุกข์มาก คนเราส่วนใหญ่  
ปรารถนาความสุขด้านเดียวไม่ชอบความทุกข์ ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลยที่อยู่บนโลกใบนี้แล้ว  
จะพบแต่ความสุข คำว่าโลกมีทั้งทุกข์สุข ใครที่ฝึกตนเองให้ยอมรับความสุขความทุกข์  
ได้ เมื่อสุขเกิดขึ้นก็ไม่ติดใจว่าตอนมีความสุขอยู่สุขจะอยู่นานตลอดไป และเวลาที่ทุกข์  
เกิดขึ้นก็ไม่เกลียดความทุกข์ที่มี จิตใจเป็นกลางยอมรับความสุข ยอมรับความทุกข์  
จะมีความสุขอีกแบบหนึ่งที่บอกใครด้วยคำพูดไม่ได้ ซึ่งต้องฝึกตามทางที่พระพุทธเจ้า  
สอน แล้วจะพบได้ไม่ยาก

จิตใจเมื่อปรารถนาความสุข หรือคาดหวังมากเกินไปว่าชีวิตต้องมีความสุข  
จะทำให้เวลาที่มีความทุกข์อันเกิดขึ้นจากผลของบาป จิตใจจะเกิดความไม่ชอบ  
ไม่พอใจรุนแรง ทำให้ความทุกข์เกิดนานขึ้น และเมื่อตัวเองเกลียดความทุกข์  
เพราะผลของบาปที่ทำมา เวลาที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมไม่ว่าจะเป็นภายในครอบครัว  
หรือสังคมภายนอก จะทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มขึ้นอีกชั้นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว คือจิตใจ  
จะอยากให้คนอื่นเป็นคนดี มีศีลธรรม ไม่อยากให้เขาทำบาปจะได้ไม่ต้องทุกข์

ดังนั้นเวลาที่เห็นคนอื่นทำบาปก็จะเกิดความทุกข์รุนแรง เกิดอาการโกรธ ไม่ชอบ  
ที่คนอื่นทำบาป โดยเฉพาะคนที่มียศถิพลกับชีวิตของเรามาก ไม่ว่าจะเป็นภรรยา  
สามี ลูก พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพราะเรารู้ว่าสิ่งที่เขากำลังทำอยู่นั้นคือ เขากำลังทำลาย  
ตัวเอง และวันหนึ่งเขาต้องมานั่งใช้กรรมเจอกับวิบากชั่วที่ทำไว้ในวันนี้ ส่วนคนที่ทำ  
นั้น ไม่รู้สึกทุกข์ร้อนใจอะไรเลยเพราะทำบาปจนเคยชินไม่ค่อยรู้สึกว่าการ

มีตัวอย่างเช่นพี่คนหนึ่ง เธอภาวนามาได้ระดับหนึ่งที่พึ่งพาตัวเองได้ มีความสุขจากตัวเอง รู้เรื่องกฎแห่งกรรมระดับใหญ่ๆ แต่ชีวิตของเธอภายในครอบครัวต้องอยู่ท่ามกลางคนผิดศีลทั้งนั้น บางทีเธอกำลังสวดมนต์อยู่ข้างบนบ้าน สามเณรก็กินเหล้าอยู่ข้างล่าง พร้อมกับเรียกเธอไปทำกับแกล้มเพื่อเลี้ยงเพื่อน ๆ เขา เป็นแบบนี้มาตลอด เธอเริ่มทนไม่ได้ขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นธรรมดามากค่ะ คนที่ถือศีลไปอยู่กับคนที่ไม่ถือศีลย่อมมีความรุ่มร้อนเป็นธรรมดา คิดจะเลิกตลอด แต่เธอมีลูกหลายคนเลยเลิกไม่ได้

เธอเฝ้าคิดว่าเมื่อไหร่สามเณรจะเลิกกินเหล้า เลิกเจ้าชู้มีเมียน้อยไม่รู้กี่คน เมื่อไหร่จะหันมาทำบุญบ้าง สร้างแต่บาปความเดือดร้อนให้ตัวเอง ทำไมคิดไม่ได้บ้างเลย จิตใจเธอว่าวนคิดอยากให้อาจารย์เป็นคนดี มีศีลธรรม เพราะเธอรู้ว่าสิ่งที่สามเณรทำเป็นการสั่งสมทางไปนรก ซึ่งความทุกข์ที่ได้รับจากพฤติกรรมของสามเณรไม่ค่อยมีแล้ว เขาทำลายเธอจนมันไม่ค่อยจะทุกข์ ความรู้สึกในตอนนี้เหลือแต่สงสารอยากให้สามเณรคิดได้ เพราะอย่างน้อยก็เคยรักกันมาแถมยังเป็นพ่อของลูกอีก เธอพยายามช่วยมาตลอด โดยพูดเรื่องบุญบาปให้ได้คิดแต่ไม่เคยได้ผล มีแต่ถูกตำหนิกลับมาว่าไม่มีจริง ซึ่งในบางครั้งก็ลบหลู่ดูหมิ่นศาสนาอีกด้วย พอเป็นอย่างนี้เธอก็ยิ่งรู้สึกทุกข์ที่สามเณรทำบาปเพิ่มกับศาสนาเข้าไปอีก เธอพยายามช่วยมาตลอดถึงแม้ไม่ได้ผล แต่ก็คาดหวังว่าจะได้ผลในสักวัน และทุกครั้งที่ไม่ได้ผลความทุกข์ใจก็จะเกิด

ความจริงต้องช่วยเท่าที่ช่วยได้ ซึ่งบางครั้งต้องดูด้วยว่า ถ้าช่วยเขาแล้วยังทำให้เขาแย่ลงก็ต้องรอไว้ก่อน อย่างลับๆจะให้ผลเขามากเกินไป คนบางคนต้องให้ความทุกข์ต้องให้นรกสอนก่อนถึงจะเข้าใจ ก็บอกพี่เขาไปแบบนี้

มีอีกกรณีหนึ่งเธอเป็นทุกข์กับพ่อของเธอมาก ดวงเธอจะเป็นดวงญาณทิรมณะพ่อวิเศษ จะเกิดมาในหมู่ญาติที่เห็นแก่ได้ ไม่ค่อยมีศีลมีธรรม และความคิดเห็นไม่ตรงกับพ่อ จะสวนทางกับพ่อตลอด

เธอพยายามกตัญญูกับพ่อ ไม่ว่าจะช่วยดูแลร่างกายพ่อ ช่วยเรื่องเงิน ส่วนตัวของเธอก็รักาศิล ทำทาน ภาวนา ซึ่งก็เรียกว่าทำความดีครบทุกด้านจริง ๆ ถ้าใครได้ลูกแบบเธอ เขาเรียกว่าวิชาตบุตร แต่เชื่อไหมคะ ว่าสิ่งที่เธอทำมาทั้งหมด พ่อเธอไม่คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี เห็นแต่ว่างมง่าย ไร้สาระเสียเวลา ซึ่งเธอพยายามอยากเปลี่ยนแปลง

ให้พ่อมีความคิดกับทางศาสนาในทางที่ดีแต่ทำไม่เคยได้ ส่วนลูกที่เลว ๆ เรียกว่าเลว ครบสูตรพ่อกลับชอบ

เธอทุกข์ใจมากกว่าทำไมพ่อถึงต้องเป็นแบบนี้ เวลาผ่านไปหลายปี พ่อไม่เคยคิดได้ หรือยอมใจอ่อน จนกระทั่งเกิดปัญหาล่าสุด เธอโดนพ่อว่าอย่างรุนแรงเรื่องการไปวัด เธอเป็นทุกข์อย่างมาก ไม่คิดว่าพ่อคิดในทางลบได้ถึงขนาดนี้ พ่อวิจารณ์พระอาจารย์ ที่สอนเสียละเหะ และเธอก็เชื่อว่าพระที่นับถือไม่ใช่บุคคลธรรมดา แต่ท่านเป็น พระอริยบุคคล บาปหนักแน่นอน

เธอเครียดมากไม่รู้จะทำยังไง เลยโทรมาปรึกษา เธอทุกข์ใจมากเพราะสงสารพ่อ เลยบอกเธอว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนความคิดเขาได้ ดังนั้นไม่ควรพูดถึงพระอาจารย์ องค์กรนี้กับพ่ออีก ไม่อย่างนั้นพ่อจะบาปหนักขึ้น และไม่ต้องไปยากให้พ่อเข้าใจหรือ หันมาทางนี้มากินไป จะเกิดความทุกข์ ส่วนหนึ่งที่ทุกข์มากคือกลัวพ่อตกรอก (จิตที่กลัวคนอื่นตกรอก หรือต้องใช้ผลของกรรมนั้นเวลาพูดเล่าให้ฟังจะเหมือน ธรรมดามาก แต่ถ้าใครเจอกับตัวแล้วเหมือนคนจมนมเลยล่ะ สังเกตใจกันดูได้)

ที่เราต้องทุกข์เพราะคนใกล้ตัว ทุกข์เพราะเรารักเขามากไม่อยากให้เขาทำบาป ไม่อยากให้เขาต้องใช้ผลของกรรมหนักนั้น ความจริงเป็นเพราะเรารักตัวเองต่างหาก ค่ะ เช่น เรารักลูกมากไม่อยากให้ลูกเป็นทุกข์เพราะเราเองจะได้สบายใจ เรารักพ่อแม่ไม่อยากให้พ่อแม่ทุกข์ลำบากเราจะได้สบายใจ ความจริงเรารักตัวเราเอง เรากลัวว่าวันหนึ่งพวกเขาโชคร้ายแล้วเราต้องทุกข์ใจต้องเจ็บปวด ต้องไปช่วยเหลือ เขาก็

ดังนั้นถ้าใครเป็นทุกข์เพราะคนอื่นมาก ๆ ที่คิดว่ารักเขามาก ความจริงเรารักตัวเราเองต่างหาก ลองค่อย ๆ สังเกตนะค่ะ ยังไงก็เป็นไปเพื่อให้เราได้ความสบายใจ เมื่อพบว่าใจเป็นแบบนี้ต้องพยายามหาทางปฏิบัติธรรมเพื่อละความเห็นผิดว่าร่างกาย และจิตใจเป็นตัวเรากันค่ะ อย่างน้อยถึงไม่ได้อะไรมาก ก็จะทำให้มีความเห็นที่ ถูกต้อง ทำให้เป็นทุกข์น้อยลง เพราะต้นตอของทุกข์สุดท้ายนั้น ก็เกิดจากการที่เรา รักร่างกายและจิตใจนี้นั่นเอง

สารบัญ ↩



## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



### ดอกหรีด

๑ ดอกเอ๋ยดอกหรีด  
ถึงพวงหรีดใช้เคารพแต่ศพพลัน  
อย่าประมาทในชีวิตน้อยนิดนี้  
ตามรู้กายตามรู้ใจในตัวตน

นามเจ้าขีดเขียนไว้ให้จำน้น  
ความตายนั้นย่อมมีแน่แก่ทุกคน  
จะต้องมีสติมั่นหมั่นฝึกฝน  
จึงหลุดพ้นการเกิดตายได้จริงเอย



### ดอกครอบจักรวาล

๑ ครอบเอ๋ยครอบจักรวาล  
เพียงตามรู้กายใจไม่นานครัน  
มีปัญหาก็จัดการแก้ปัญหา  
แก้ความโศกนันทาได้ถาวร

ธรรมบันดาลพันทุกข์จริงทุกสิ่งสรรพ  
ดวงจิตนั้นเพิ่มพูนสุขทุกข์คลายจร  
ทุกข์มีมากถ้า-rayใจให้เดือดร้อน  
อย่านิ่งนอนใจอยู่เร่งรู้เอย

### สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒  
<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม  
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์  
<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ↩

คนทั้งหลายผู้เป็นพาลมีปัญญาทราวม  
ย่อมประกอบตามความประมาท  
ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาท  
เหมือนทรัพย์อันประเสริฐสุด

คาถาธรรมบท อปฺปมาทวรรคที่ ๒  
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

---

“...ยังมีลมหายใจ ย่อมมีเวลาเหลือ  
อย่ามองข้ามการเจริญสติปัญญาระหว่างวัน  
อย่าประมาทต่อบาปอกุศลแม้เพียงเล็กน้อย  
เมื่อถึงเวลาที่ต้องคืนลมหายใจให้โลก  
จะได้ไม่มีใครมาเสียเวลาพร่ำบ่นรำพัน  
ต่อหนึ่งชีวิตในภพมนุษย์ที่ได้มาอย่างลำบากยากเย็น...”

จาก แง่คิดจากหนังสือ “The Killer คุณธรรมและไถปิ่น”  
โดย ชลนิล

---

“...บางที ความสุขก็ไม่ได้เกิดจากการเอาชนะใจใครที่เราปรารถนาได้ทั้งโลก  
แต่การเอาชนะใจตัวเอง เอาชนะความทุกข์ได้ เมื่อใจไม่สมปรารถนาต่างหาก  
ที่จะทำให้เราได้ลิ้มรสสุขจากความเป็นอิสระพ้นจากพันธนาการทั้งปวงลงได้...”

จาก จากใจ บ.ก.ใกล้ตัว ฉบับที่ ๔๔  
โดย กลางชล

*Kindness, like a boomerang, always returns.*

ความเมตตาที่เหมือนกับบูมเมอแรง คือจะย้อนกลับมา

โดย นิรนาม  
สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

---

*If you tell the truth, you don't have to remember anything.*

เมื่อคุณพูดความจริง คุณไม่จำเป็นต้องคอยจดจำ

โดย มาร์ก ทเวน  
สรรหามาฝากโดย แคท



สารบัญ ←

## ความฝันก็เป็นธรรมะ โดย คนไม่มีอะไร

เราทุกคนนอนหลับก็ต้องฝัน ฝันบางเรื่องสำหรับคนบางคนสามารถเปลี่ยนชีวิตเขาไปทั้งชีวิต คุณก็ต้องเคยฝัน แล้วคุณเรียนรู้อะไรจากฝันบ้าง  
หรือปล่อยให้มันเป็นแค่ความฝันของจิต  
หรือเป็นแค่ฝันร้ายที่ทำให้ทุกจิตใจขึ้นเท่านั้น

ความฝันของผมเมื่อคืนนี้ ผมกำลังนั่งอยู่ที่ศาลาท่าน้ำที่บ้าน แล้วก็มีความสุขเล่นลอยมาตามน้ำ ของเล่นเป็นพวกตัวต่อ ซึ่งจะเล่นได้ต้องหาตัวที่อยู่  
ในชุดเดียวกันให้ครบ แล้วต่อกัน  
ผมก็เริ่มเก็บชิ้นส่วนที่ลอยมาที่ละชิ้น แต่มันไม่ค่อยเข้าชุดกัน  
บางชิ้นที่อยากได้มากแต่อยู่ไกล เก็บไม่ถึง มันก็ลอยผ่านไป  
ผมทนไม่ไหวที่จะปล่อยให้มันลอยไป ก็เลยกระโดดลงน้ำ ว่ายไปเก็บชิ้นส่วนเหล่านั้น  
เก็บได้ก็มาวางบนศาลา แล้วก็ว่ายออกไปเก็บอีก  
ทำอยู่พักใหญ่ ผมเริ่มว่ายไกลออกไปมากขึ้นเรื่อยๆ  
แล้วน้ำก็เริ่มแรงขึ้น ว่ายกลับไปศาลาไม่ไหวแล้ว  
ผมไหลไปตามกระแสน้ำ ตอนนั้นนึกขึ้นมาได้ว่าต้องขึ้นไปบนบก  
จึงหาทางเดินบนพื้นดินเพื่อกลับไปยังศาลาอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็รู้สึกตัวตื่นขึ้น

ถ้าความฝันเป็นแค่เรื่องธรรมดาแบบนี้ก็ไม่สมควรเขียนมาเล่าให้คนอื่นฟัง  
แต่พอตื่นแล้วจิตมันย้อนกลับไปถึงเรื่องราวที่ฝัน  
จิตสอนกลับมาว่าชีวิตเราเกิดมาจิตก็อยู่ในภพภูมิมนุษย์  
ของเล่นที่ลอยผ่านมาก็เหมือนกับทรัพย์สินทั่วไปที่อยู่บนโลก  
เช่น บ้าน รถ โทรศัพท์มือถือ เสื้อผ้า เครื่องประดับ เป็นต้น  
เราเห็นมันอยู่ ก็อยากได้มาเป็นของเรา

ตอนแรกก็แค่ไปหยิบมันมา ตัวเราอยู่บนศาลา ก็ถือว่าไม่ได้ทำผิดศีลธรรมอะไร เราซื้อของทุกอย่างด้วยเงินที่หามาได้โดยสุจริต

แต่พออยู่ไปซักรก กิเลสมีความแรงกล้าขึ้นเรื่อยๆ

จนเราทนไม่ไหว ต้องกระโดดลงไปในกระแสนกิเลส ซึ่งเหมือนกับสายน้ำ เหมือนกับเรายอมทำผิดศีลธรรมเพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา

ตอนแรกว่ายไปไม่ไกลและมีแรงเยอะ ก็สามารถกลับมาในทางที่ถูกได้บ้าง ไม่ไหลไปตามกิเลสตลอดเวลา แต่พอเราหมดแรงและกิเลสแรงขึ้น ตัวเราก็ต้องไหลไปตามกระแสของกิเลส จิตใจก็ลงไปสู่ภพภูมิที่ต่ำ

มีทางเดียวก็คือวางกิเลสลง ไม่สนใจที่จะเอาตัวต่ออะไรอีกแล้ว หาฝั่งเพื่อขึ้นมาพัก เหมือนกับตัวผมเองตอนนี้ที่อยู่บนฝั่งเพราะมีศีล ๕ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้อยู่บนความถูกต้อง ไม่ถูกกระแสนกิเลสเล่นงานเหมือนอยู่ในน้ำ

ตอนนี้ผมก็กำลังปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อมิให้ตัวเองต้องไหลลงสู่ที่ต่ำ วันนี้พวกคุณไหลไปตามกิเลสหรือทวนกระแสกิเลสขึ้นมา เพื่อไปสู่ภพภูมิที่สูงขึ้นครับ



สารบัญ ↩

## พรรษาแห่งความทรงจำ

โดย เรืออากาศตรีสุทัศน์ ภาวะวี (อดีตสามเณรภุมม หรือเณรป้อม)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เรื่องราวรายละเอียด เกร็ดเล็ก เกร็ดน้อยต่าง ๆ ภายในวัด

“ตีใดไม่มีโทษ...ดินันจึงเรียกตีแท้”

ใน บริเวณวัดเป็นป่ากล้วยน้ำว้า สามเณรบุญเพ็งให้ข้าพเจ้าไปสำรวจดูกล้วยว่า แก่พอตัดมาต้มหรือยัง นอกจากนั้นยังให้ดูแลกล้วย ตัดหัวปลี ตัดใบตองไว้รอง ฝาถาด (ถาดสานด้วยไม้ไผ่) เพื่อใส่ข้าวและถ้ำอาหารออกจากบาตร

วันหนึ่ง เวลาประมาณบ่ายสอง ข้าพเจ้ากำลังตัดใบตองโดยใช้ตะขอกระตุกตัด ใบกล้วยอยู่ ท่านพระอาจารย์มั่นก็เดินมาถามข้าพเจ้า

“เฮ็ดอีหยังเณรป้อม”

ข้าพเจ้าคุกเข่า ประณมมือตอบท่านไปว่า

“ตัดใบตองกล้วยข้า้น้อย”

แล้วท่านก็บอกว่า

“เออตี...แต่...ตีใดไม่มีโทษ ดินันเพิ่นจ้งว่าตีเด้อ...ป้อมเฮ้ย”

พูดแล้วท่านก็เดินกลับไป

ข้าพเจ้าตกใจมาก คิดว่าคงทำเสียงดัง รบกวนตอนท่านกำลังเดินจงกรมเป็นแน่...

ในคืนนั้น ท่านได้นำมาเทศนาเป็นอุทาหรณ์แก่พระ - เณรว่า...

“การทำความดี นะดี แต่ดีใดไม่มีโทษ ดีนั้นจึงเรียกว่าดีเลิศ”

การเดินทาง...ถ้าไปถูกทาง ก็จะได้จุดหมายปลายทางโดยไม่เสียเวลา...โดยท่านยกเรื่องมรรคมืดมิดแปดมาสอน...

โดยมี สัมมาทิฐิ - สัมมาสังกัปป - สัมมาวาจา - สัมมากัมมันโต - สัมมา  
วายาโม - สัมมาอาชีโว - สัมมาสติ - สัมมาสมาธิ

...นี่คือทางเดินของพระอริยเจ้าทั้งหลาย...

ท่านพระอาจารย์มั่นมักเทศน่าย้ำอยู่เช่นนี้เสมอ จนข้าพเจ้าจำได้ แต่ไม่เข้าใจ...



“บูชาคุณ พ่อแม่ครูบาอาจารย์”

เช้า วันหนึ่ง พระอาจารย์อ่อนสา สุขกาโร(แห่งวัดป่าประชาประชุมพล จังหวัด  
อุดรธานี) ขวนข้าพเจ้าไปบิณฑบาตที่บ้านนาใน ได้อาหารแปลก ๆ นำรับ  
ประทานมา ข้าพเจ้าจึงนำใส่บาตร ไปถวายท่านพระอาจารย์มั่น

พระอาจารย์มหาบัว รับประเคนแล้วถามว่า...

“อาหารอร่อย ๆ ทำไมไม่เอาไว้ฉันเองล่ะ”

ข้าพเจ้าตอบ

“กระผมขอบูชาคุณพ่อแม่ครูบาอาจารย์...ข้าพเจ้าน้อย”

ท่านพระอาจารย์มั่น เยกหน้ามองข้าพเจ้า ยอมรับอาหารใส่ลงในบาตร ข้าพเจ้า  
สุดแสนปลาบปลื้มใจ

วันต่อมาก็นำไปถวายท่านอีก ซึ่งท่านก็เมตตารับไว้ให้ แต่พอถึงวันที่สาม  
ท่านรับแล้วก็นำอาหารของท่านใส่คืนให้จนเต็มบาตร



ข้าพเจ้ามองท่านอย่างงง ๆ ไม่เข้าใจ พระอาจารย์มหาบัวอมยิ้ม แล้วพูดว่า

“เมื่อมีศรัทธาแก่กล้า กุศลก็ตอบสนองให้ทันตาเห็นแล้วไง”

เมื่อเป็นดังนี้ ข้าพเจ้าจึงได้สติไม่กล้านำไปถวายท่านอีก ...



### “บุญที่ขาดปัญญา”

เย็นวันหนึ่ง ขณะนั่งฟังเทศน์ที่บันไดกุฏิท่านพระอาจารย์มั่น ข้าพเจ้าลืมเอาไม้ฝอย หรือเปล่า สำหรับไล่มดไปด้วย พอungkัดก็เผลอใช้มือลูบไล่มด ทำให้มดที่กำลังดูดเลือดอยู่นั้นตาย

คิดว่าตนเองผิดศีลข้อปาณาติบาต เว้นจากการฆ่าสัตว์ เสียแล้ว เกิดความไม่สบายใจ

คราวนี้พอยุงมากัดใหม่ ก็ปล่อยให้มันดูดเลือดตามสบาย ถึงจะเจ็บ ๆ คัน ๆ บ้าง ก็พอทน นานไปก็ชิน

คิดแบบสามเณรน้อย ไร้เดียงสาว่า...

“เราขอบริจาคเลือดให้เป็นทาน พวกเจ้าจงพากันกินแต่พอประมาณก็แล้วกัน”

หลังจากนั้นก็ตั้งใจบริจาคเลือดเป็นทานให้แก่มด ปล่อยให้มันดูดเลือดโดยไม่ขัด ไม่ไล่ตลอดมา

จิตใจมีความคิดแต่ อยากรับบุญ ด้วยการสละเลือดเป็นทานจริง ๆ

วันหนึ่งเข้าไปพบทางเดินจงกรมในป่าด้านตะวันออกของวัด จึงอธิษฐานขอเดิน จงกรมภาวนา จนถึงเวลาทำกิจข้อวัตร เริ่มเดินตั้งแต่ ๓ โมงเช้า ถึง บ่าย ๓ โมงเย็น เดินไปเรื่อย ๆ พอเมื่อยก็หยุดยืน กำหนดจิต หายใจเข้าบริหาร - พุทฺธ หายใจออกบริหาร - โธ

ขณะที่ยืนอยู่นั้น รู้สึกมียุग्มาคูดเลือดนานผิดปกติ จึงล้มตาคืนดู เห็นมีเลือดพุ่งออกมาทางก้นของมัน จึงใช้ปากเป่าไล่มันไปเสีย

ผลจากการบริจาคเลือดให้ยุงนั้น ทำให้ได้รับเชื้อไข้มาลาเรีย จากยุงก้นปล่อง ตกกลางคืน จะมีไข้หนาวสั่น ไม่ยอมบอกให้พระเณรในวัดทราบ พอเริ่มมีอาการ ไข้ก็รับนั่งสมาธิ ห่มผ้าคลุมโปง ต่อสู้กับทุกขเวทนาจนกว่าเห็จะออกชุ่มตัว แล้วค่อยปล่อยให้มันแห้ง ไข้จึงสร้างลงบ้าง

ยาไม่มีฉัน ไม่นานนักเชื้อมาลาเรียขึ้นสมอง มองเห็นอะไรเป็นบุญเป็นกุศลหมด ทำงานไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ตัดไม้ไผ่เป็นกอ ๆ ไว้ให้พระท่านบ่มบาตร (เป็นการดูแล รักษาบาตรอย่างหนึ่ง)

สุดท้ายเรื่องนี้ก็ทราบถึงพระในวัด และข้าพเจ้าก็ได้ยาควินิน ๔ เม็ด จากพระอาจารย์วัน มาฉันจนหาย เรื่องจึงจบลงได้

ปัจจุบันม่ายอนคิดทำให้นึกถึงว่า ท่านพระอาจารย์มั่นท่านได้สอน เตือนข้าพเจ้า ล้วงหน้าแล้วว่า...

“ดีใดไม่มีโทษ...ดินนั้นเพ่นจั่งว่าดีเต๋อ...ป้อมเอ๊ย”

ดีใดไม่มีโทษ ดินนั้นจึงนับว่าเป็นความดีแท้...การหวังทำบุญโดยสละเลือดให้ยุง ต่อให้มีจิตเป็นทานคิดสละอย่างแท้จริง แต่ก็เป็บุญที่กระทำด้วยความประมาท ขาดสติ ขาดปัญญา จึงมีโทษ คือเชื้อมาลาเรียติดตามมาด้วย



## “การบ่มบาตร”

บาตรพระสมัยก่อนทำด้วยเหล็ก เวลาเกิดการกระทบ บิ่น ทำให้เกิดสนิมได้

การบ่มบาตรเป็นการดูแลรักษาบาตรเมื่อเกิดสนิม โดยพระท่านจะนำบาตรที่เกิดสนิมมาขัดทั้งภายในและภายนอกจนขาวสะอาด จากนั้นจึงนำไป “บ่มบาตร”

วิธีบ่มบาตรคือ นำบาตรที่ขัดเรียบร้อยแล้วไปคว่ำบนก้อนหินเล็ก ๆ วางเป็นสามเส้น แล้วใช้ตุ่มดิน หรือปีบมาครอบบาตรอีกชั้นหนึ่ง จากนั้นนำไม้ไผ่แห้งที่ตัดเป็นท่อน แทนพื้นมาสุ่มเผา (หรือใช้ฟางก็ได้)

พระกัมมัฏฐานที่มีความชำนาญในการบ่มบาตรจะรู้ว่าควรใช้เวลาในการเผานานเท่าไร พอได้ที่พอเหมาะแล้วก็จะปล่อยทิ้งไว้จนเย็น

พอเปิดปีบหรือตุ่มออกมา จะได้บาตรที่มีผลึกเกาะเป็นสีเงางามทั้งในและนอกบาตร



### “พรรษาสุดท้าย พุทธศักราช ๒๔๙๒”

ก่อนเข้าพรรษา พระอาจารย์มหาบัวจะขออนุญาตท่านพระอาจารย์มั่น พาพระเถระเตรียมสิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ ไว้ให้พร้อมก่อน เพราะเมื่อเข้าพรรษา พระบางองค์ต้องออกไปอยู่วัดรอบนอก ส่วนที่อยู่ร่วมปฏิบัติในวัดป่าหนองผือ ก็จะอธิษฐานถืออุตุงค์วัตรกันเคร่งครัด เช่นบิณฑบาตเป็นวัตร, ไม่รับอาหารที่ตามมาภายหลัง หรือ อดนอนทุกวันพระตลอดพรรษา เป็นต้น

ท่านพระอาจารย์มั่น อาพาธในช่วงกลางพรรษาปี ๒๔๙๒ อาการมีแต่ทรงกับทรุด ช่วงนี้มีคณะศิษย์มาเยี่ยมเยียนท่านอาทิพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร, พระอาจารย์อ่อน ญาณศิริ, เจ้าคุณพระอาจารย์เทศก์ เทสรังสี, พระอาจารย์พุ่ม (ไม่ทราบฉายา) เป็นต้น



หลวงปู่ฝัน อาจาโร



หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ



หลวงปู่เหล็ก เทสรังสี

ช่วงนั้นอากาศเริ่มหนาวเย็น ข้าพเจ้าจึงต้มน้ำร้อนผสมให้อุ่น เพื่อคอยสร้งน้ำให้แก่  
ลูกศิษย์ผู้ใหญ่ของท่านพระอาจารย์มันตลอดเวลาที่ท่าน พักอยู่ที่นั่น

ท่านเจ้าคุณพระอาจารย์เทศก์และพระอาจารย์ฝั้น ได้ชักถามข้าพเจ้าด้วยเมตตาว่า

“เณรน้อยอยู่บ้านได้”

ข้าพเจ้าตอบไปว่า

“ข้าพเจ้าน้อยมาจากบ้านดง-ม่วงไข่-ผ้าขาวครับผม”

พระอาจารย์ทั้งสองท่านพูดกับข้าพเจ้าเหมือนกันว่า

“โชคดีแล้วน้อยเอย ที่มีโอกาสได้มาปฏิบัติครูบาอาจารย์เช่นนี้ ให้รีบ ๆ ทำเอา”

ส่วนพระอาจารย์อ่อนกลับบอกว่า

“เมื่อมีโอกาสก็ให้รีบทำเอา อีกหน่อยโตขึ้นก็จะสึกไปมีเมีย มีลูก สร้างทุกข์อีก”

ข้าพเจ้าฟังแล้วตกใจมาก เพราะช่วงเวลานั้นกำลังอึดอัดกับการได้บำเพ็ญภาวนา สร้างบุญกุศล ปฏิบัติอุปัฏฐากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ไม่เคยคิดว่าตนเองจะต้องลาสิกขาไปเป็นฆราวาสเลย...

แล้วคำพูดของพระอาจารย์อ่อน ๆ ท่านก็เป็นจริงในเวลาต่อมา...

---

“วิปัสну”

ท่านพระอาจารย์มั่นอาการทรุดจนไม่สามารถออกบิณฑบาต ร่วมลงอุโบสถ ฟังสวดปาฏิโมกข์ได้ พระอาจารย์มหาบัวจึงสั่งให้ข้าพเจ้าไปเฝ้าคอยรับใช้

ครั้งหนึ่งเมื่อท่านพระอาจารย์มั่นกระแอมให้สัญญาณ ข้าพเจ้าก็รีบคลานเข้าไปรับกระบอกไม้ไผ่ที่ท่านปัสสาวะออกมา

ท่านมองเห็นหน้าข้าพเจ้า ก็เอ่ยถามว่า

“พระที่เป็นบ้าเป็นจังได้เณรป้อม”

พระที่ท่านถามถึงนั้น เคยไปบำเพ็ญภาวนาองค์เดียวในถ้ำ เกิดจิตวิปัสสนา สำคัญ ผิด คิดว่าตนเองหมดกิเลส จึงเดินแก้ผ้าลงมาจากเขา ชาวบ้านพบเห็นเลย ช่วยกันจับมามอบให้ท่านพระอาจารย์มัน

ได้ยินท่านถามเช่นนั้นข้าพเจ้าจึงตอบไปว่า

“ยังล้ามโซ่อยู่ช้าน้อย”

ท่านพระอาจารย์มันจึงสอนว่า

“การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่ของง่าย ๆ นะ ถ้าทำไม่ถูก จะกลายเป็นวิปสนูปอย่างที่เห็น”



“ออกเดินทางจากวัดป่าหนองผือ”

หลังออกพรรษา ท่านพระอาจารย์มันอาพาธหนัก ได้ปรารภกับคณะศิษย์ว่า...ถ้าท่านมรณภาพอยู่บ้านหนองผือ ก็จะลำบาก ทั้งเรื่องการเดินทางของผู้ที่จะมางานศพ อีกทั้งสัตว์ต่าง ๆ จะถูกฆ่าจำนวนมาก

ถ้าไปมรณภาพที่วัดป่าสุทธาวาส จ.สกลนคร ก็จะได้ การคมนาคมสะดวก การฆ่าสัตว์ก็ได้เจาะจงเพื่อเรา เนื่องจากมีโรงฆ่าสัตว์อยู่แล้ว

พระอาจารย์มหาบัว ตัดสินใจบอกคณะศิษย์ให้ทำตามความประสงค์ของท่านพระอาจารย์มัน โดยให้พระเณรค่อย ๆ ทอยยติดตามไป เพื่อไม่ให้ชาวบ้านเสียขวัญ

โดยทำเสียงให้ท่านนอน แล้วให้โยมผู้ชายช่วยกันห้ามเดินทาง มีพระอาจารย์วัน หลวงพ่อหล้า ครูบาสีหา ติดตามไปชุดแรก

การเดินทางต้องหามท่อนผ่านทุ่งนา ป่าเขาเป็นระยะทางหลายกิโลเมตร ทำให้ร่างกายท่านอ่อนเพลียมาก จึงต้องแวะพักที่วัดป่าบ้านภู่ เป็นเวลา ๙ วัน ๑๐ คืน



เหตุการณ์การออกเดินทางจากวัดป่าบ้านหนองผือ  
ไปพักอาพาธที่วัดป่ากลางโนนภู่ และไปมรณภาพที่วัดป่าสุทธาวาส



ศาลาพักอาพาธหลวงปู่มั่น ที่วัดป่ากลางโนนภู่ (วัดป่าบ้านภู่)

คืนสุดท้ายที่วัดป่าบ้านภู ข้าพเจ้ามีโอกาสเข้าไปบอกพัด ดูแลท่านพระอาจารย์มั่น พอท่านลืมนตาก็ถามว่า

“ท่านมหาล่ะ?”

...เมื่อพระอาจารย์มหาบัวมาถึง ท่านพระอาจารย์มั่นก็โบกมือไปทาง จ.สกลนคร บอกว่า “ไป ๆ”

พระอาจารย์มหาบัวออกมาปรึกษากับคณะศิษย์องค์อื่น ก็มีบางองค์คัดค้าน ไม่ยอม เนื่องจากเห็นท่านอ่อนเพลียมาก

เช้าวันต่อมา โยมหนุ่ม(คุณแม่หนุ่ม ชูวานนท์) จากสกลนคร ได้จัดรถมารับท่าน พระอาจารย์มั่นพร้อมคณะศิษย์ไปยังวัดป่าสุทธาวาส

ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตได้ละสังขารในคืนวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๒ เวลา ๐๒.๒๓ สิริอายุได้ ๘๐ ปี

คณะศิษย์พร้อมญาติโยมเห็นชอบให้เก็บศพท่านไว้บำเพ็ญกุศล ๑๐๐วัน เพื่อให้ ศิษยานุศิษย์ที่อยู่ไกล ได้มีโอกาสมาคารวะกันทั่วถึง

พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโนได้ปลีktัวออกไปวิเวกบำเพ็ญภาวนา จนใกล้ถึงวันประชุมเพลิงจึงได้กลับมา

พระเถร ญาณติโยม ได้ไปตัดไม้ไผ่บนเทือกเขาภูพานมาสร้างเมรุสวยงามมาก ทางประเทศลาวได้นำไม้จันทร์หอมมาให้ไว้ เพื่อใช้ประชุมเพลิง

ในวันประชุมเพลิงมีคณะศิษยานุศิษย์จากทั่วทุกสารทิศ หลังไหลไปร่วมงานชนิด มีดีท่ามั่วดิน





พิพิธภัณฑ์บริหารหลวงปู่มั่น วัดป่าสุทธาวาส สร้างบนสถานที่ที่หลวงปู่มั่นมรณภาพ

หลังประชุมเพลิงเสร็จ ข้าพเจ้าและพระอาจารย์ผางฯ ได้อยู่เฝ้าจนสว่าง จึงได้ตักน้ำมาดับไฟจนมอด ครูบาอาจารย์องค์อื่นมาเปลี่ยนเวร จึงได้ไปฉันจังหันนอนพักผ่อน

ตกบ่ายพระภิกษุมาปลูกให้ไปที่กุฏิท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ ได้แบ่งบริหารและอัฐิท่านพระอาจารย์มั่นให้กับพระเถรทุกองค์ ที่ได้อยู่อุปฐากในปีสุดท้าย ข้าพเจ้าได้ผ้าห่มที่ท่านพระอาจารย์มั่นใช้ พร้อมอัฐิเป็นผงมา ๑ ขวดเล็ก

### “ชีวิตเปลี่ยน”

เมื่อเสร็จงานประชุมเพลิงแล้ว ข้าพเจ้าเห็นว่า พระอาจารย์วัน อุตตโมดฺสูงบเสงี่ยม น่าเกรงขาม เพียงท่านมองก็รู้สึกกลัวแล้ว จึงน่าจะขอมอบกาย ถวายชีวิตติดตามเป็นศิษย์ท่านดีกว่า

จากนั้นจึง ร่วมเดินทางตามพระอาจารย์วันฯ กับครูบาสีหา ออกธุดงค์ตามเทือกเขาภูพาน จนเมื่อท่านพาไปเยี่ยมโยมพ่อ โยมแม่ข้าพเจ้าที่บ้านดงม่วงไข่

แม่กับพี่ชายข้าพเจ้า ได้ขอของท่าน ให้ข้าพเจ้าได้ไปเรียนนักธรรมเสียก่อน  
ค่อยออกปฏิบัติ เพราะเกรงว่าต่อไปหากสึกออกมา จะไม่มีวิชาชีพอะไร

พระอาจารย์วันฯ จึงได้นำข้าพเจ้าไปฝากกับท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ เพื่อเรียนนัก  
ธรรมต่อไป

ปีพ.ศ. ๒๔๙๓ ข้าพเจ้าสอบนักธรรมชั้นตรีได้ที่ ๑ ทั้งสนามวัด และสนามหลวง  
ท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ก็ชมว่า

“เณรน้อยมันเก่ง ให้เรียนบาลีควบไปด้วยเลย”

ส่วนพี่ชายใหญ่ของข้าพเจ้า ซึ่งบวชเรียนเป็นมหาอยู่กรุงเทพฯ ก็ให้ข้าพเจ้า  
เรียนลัด ควบมัธยมไปด้วย แต่ข้าพเจ้าไม่ยอมบอกว่า

“ถ้าบวชอยู่ก็จะขอเรียนเพื่อศึกษาปริยัติธรรมเท่านั้น จะให้ห่มผ้าเหลือง ขอดาน  
กินเพื่อถวิลปริญญา แล้วไปประกอบอาชีพทางโลกก็ให้รู้สึกละอายใจ”

แม่ และพี่ ๆ จึงมีมติให้ข้าพเจ้าลาสิกขาเพื่อไปเริ่มเรียนมัธยม ๑  
เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๓ อายุ ๑๔ ปี และจบมัธยม ๖ เมื่ออายุ ๒๐ ปี  
จากนั้นเข้ารับราชการทหารอากาศ จนเกษียณอายุราชการเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๔๐

#### \* หมายเหตุ

- พระที่เพิ่งบวช จนถึงอายุพรรษา ๕ พรรษา จะเรียกว่า “ครูบา”
- พระที่อายุพรรษาตั้งแต่ ๕ พรรษาขึ้นไปจะเรียกว่า “อาจารย์” หรือ  
“พระอาจารย์”
- ส่วนพระที่เคยมีครอบครัว ลูก - เมียก่อนบวช จะเรียกท่านว่า “ญาพ่อ”  
(เหมือนกับคำว่า “หลวงพ่อ” ในภาษากลาง)

\*\* รูปประกอบเพื่อโดย เว็บไซต์ หลวงปู่มั่น <http://luangpumun.org/>

สารบัญ ↩

## พลังจิตรักษาคน

โดย พิมพการัง

“อาจารย์ขา ขอปรึกษาอะไรหน่อยได้ไหมคะ”

แต่ก่อนฉันไม่ชอบให้น้องๆ เรียกว่า “อาจารย์” เลย

ฉันเป็นแค่หมอธรรมดา ไม่กล้าเป็นครูบาอาจารย์ของใครเขาหรอก  
แต่พออายุมากเข้า ใครจะเรียกอะไรก็ตามใจเถิด ขานรับทั้งนั้น

น้องศรีมาหาถึงห้องเด็ก เธอเป็นนักกายภาพบำบัดระดับเกียรตินิยม  
ปรกติแล้วเราไม่ค่อยได้ทำงานร่วมกันนัก เพราะคนไข้ส่วนใหญ่ของน้อง  
เป็นโรคปวดหลัง แม้แต่พี่หมอศัลย์ก็ต้องขอรับการบำบัดจากเธอเช่นกัน

เคยได้ยินว่า ใครก็ตามที่อายุเข้ากลางคนต้องเคยเป็นโรคปวดหลัง  
ส่วนหนึ่งเกี่ยวกับความเสื่อม ความร่วงโรยไปตามกาลที่เลี่ยงไม่ได้  
สาเหตุของโรคปวดหลังแท้ๆ ร่ายได้ยาวชนิดเขียนตำราได้เป็นเล่มๆ

สาเหตุที่พอจะป้องกันได้ก็เช่น การควบคุมน้ำหนักตัว ระวังอิริยาบถ  
อย่าปล่อยให้ตัวห่องไหล่งุ้ม อย่าถือของหนักเอียงไปด้านเดียว  
สุขภาพสตรีอย่าสวมรองเท้าส้นสูงมาก เวลาเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน  
และคลายกล้ามเนื้อหลังเล่นกีฬาด้วยค่ะ

ท่านที่ปวดหลังมักจะหาหูกยาकुแลตัวเองไปก่อน  
โปรดอะใจถ้าปวดมากขึ้น หรือปวดเรื้อรังเป็นเดือนๆ  
ถ้ามีชาลงหน้าขา หรือขาอ่อนแรงถือว่าไม่ใช่แค่กล้ามเนื้อตึงแล้วค่ะ  
ส่วนท่านที่ให้ลูกหลานเหยียบ หรือไปนวดจับเส้นมา ถ้าปวดแปลบ  
มากขึ้นก็ไม่ควรชะล่าใจ มาโรงพยาบาลตรวจให้ละเอียดดีกว่านะคะ

นักกายภาพบำบัดมีขอบเขตการทำงานกว้าง ตั้งแต่ดูแลผู้ป่วยโรคกระดูก  
กล้ามเนื้อ โรคข้อและเส้นเอ็น คนไข้หลังผ่าตัด หลังใส่เฝือก ผู้สูงอายุ  
โรคอัมพาต โรคปอดที่มีเสมหะคั่ง และอื่นๆ อีกหลายภาวะ

“อาจารย์ขา เรามีวิธีใช้พลังจิตช่วยให้คนไข้หายเร็วขึ้นไหมคะ”

น้องศรีถามด้วยแวตามุ่งมั่นเป็นประกาย อย่างที่เล่าว่าฉันไม่ได้สนิทกับ  
เธอนัก แต่ขณะนั้นกลับรู้สึกเอ็นดูเธอจับใจ ภูมิใจที่มีน้องบุคลากรแบบนี้

ฉันเอ่ยชมเธอตรงๆ ว่าความคิดเพื่อคนไข้แบบนี้น่ารักมาก  
แต่ใจหนึ่ง ก็สงสัยว่าเธอเห็นฉันเป็น“หมอผีผู้มีฤทธิ์” ไปแล้วหรือเปล่า  
ต้องขอ“จูน”ความเข้าใจต่อกันก่อน ถามทวนว่า “พลังจิตช่วยคนไข้”  
ของเธอหมายถึงอะไร ทำไมจึงเลือกถามฉัน คาดหวังจะให้ช่วยอะไร

เธอตอบว่า “หนูเห็นอาจารย์เป็นพวกทำสมาธิ ทำแล้วมีความสุข  
อาจจะมีพลังพิเศษอะไรที่ช่วยคนไข้ได้ด้วย อาจารย์สอนหนูด้วยนะคะ”

ว้าย! ฉันร้องเสียงหลงอยู่ในใจ ยังนึกไม่ออกเลยว่าอย่างฉันจะสอนอะไรได้

ในเมื่อฉันมีองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างของบรมครูผู้ชี้ทางพิสุทธี  
มีครูบาอาจารย์ที่เข้าใจลูกศิษย์ มากกว่าที่ลูกศิษย์จะเข้าใจตัวเอง  
ครูบาอาจารย์แท้ๆ จะทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ทำเรื่องไกลให้ใกล้ตัว  
คำว่าครูบาอาจารย์ของฉันลึกซึ้ง และยิ่งใหญ่นัก

“น้องศรี พี่ไม่ได้เก่งขนาดจะสอนใครได้จะ ให้แนะนำหรือพา  
ไปกราบครูบาอาจารย์แท้ๆ หรือหาหนังสือดีๆ หาซีดีธรรมะให้ละได้  
อย่างมาก ก็แค่เล่าประสบการณ์ของตัวเองให้ฟังก็แล้วกันนะ

พี่ไม่ได้ทำสมาธิมากมายนัก แต่จะฝึกสติในชีวิตประจำวันมากกว่า  
ทำแล้วก็ไม่เชิงว่าจะมีความสุข หรือมีพลังพิเศษอะไรด้วย”

“อ้าว ทำไมฝึกแล้วไม่มีความสุขละคะ” น้องถาม ทำหน้างงๆ

“เปล่าจะ ก็ไม่ถึงขนาดนั้น เอาอย่างนี้ พี่เริ่มฝึกครั้งแรก...”

ที่เหลือคือการเล่าประสบการณ์ว่าเคยได้รับคำสอนอะไรมา  
เกิดผลอะไรในใจ และส่งผลเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างไรบ้าง

แต่ละช่วงที่เคยก้าวแบบหนึ่ง อาจจะก้าวพลาดไปแบบหนึ่ง

แต่พอได้รับคำสอนจากครูผู้รู้จริง ก็ทำให้ระวัง และก็กลับตัวเดินต่อได้ทัน

เหมือนช่วงที่เคยฝึกสมาธิชนิดที่พบกับความสุขอิมๆ ละเอียดน้าๆ นิ่งสงบสบายใจ  
แต่ความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ก็ยังอยู่ครบถ้วน  
มีความหลงปริ่มว่าฉันดี ฉันบริสุทธิ์ ฉันเก่งก็มาคู่กันโดยไม่รู้ตัว

ดูเผินๆ ภายนอกเหมือนจะเย็นสบายดี แต่ในใจตัวเองก็รู้ว่ำนั่นวันยิ่งร้อน  
เพราะรอบๆ ตัวก็มีแต่คนแยกว่า เลวกว่า เข้ากับใครก็ไม่ได้ ดูถูกเขาไปหมด  
เวลาโกรธก็โทษคนอื่น เพราะไม่เห็นจริงๆ ว่าตัวเองกำลังโกรธอยู่  
นี่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์สั่งสอน ไม่รู้จะหลงทางไปไกลสักขนาดไหน

“ตอนนี้พี่ไม่ได้สุขละเอียดน้าๆ พูฟ่องล่องลอยแล้ว ก็แค่จิตแบบธรรมดาๆ  
เหมือนใครๆ ที่มีทุกขบ้าง สุขบ้าง อยากนุ่น อยากนึบๆ ขึ้นๆ ลงๆ สลับกัน  
รู้ตัวบ้าง ลืมตัวบ้าง เรียนรู้แล้วว่าจิตนี้ควบคุมไม่ได้ ก็ดูเขาโลดแล่นไปเรื่อยๆ

ฟังดูเหมือนไม่มีอะไร แต่ผลที่เกิดกับใจคือความเบา อิสระ ลดความวุ่นวาย  
ความเหนื่อยจากการพยายามจัดการและควบคุม ยอมรับเรื่องต่างๆ ง่าย  
ยอมรับง่ายก็ปรับตัวง่าย ยอมรับอะไรที่ต้องเกิดตามธรรมชาติได้ง่ายๆ  
เราก็ต้องมีคนชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ชังก็มี ชมก็มี เดี่ยวก็แก่ แป๊บก็ตาย”

ฉันมองแววตาวิบวับของเธอด้วยความเอ็นดู น้องหนูมีบางสิ่งที่ฉันไม่มี

“เรื่องวิชาพลังจิตรักษาคณไข้ แบบที่เอามือวางแล้วใช้อำนาจจิตช่วยนี่  
พี่ไม่มีความรู้หรอกจ้ะ รู้แต่ว่า ขอแค่น้องมีใจมุ่งมั่นอยากช่วยคนไข้เต็มที่  
ทำเต็มกำลังตามความสามารถ แค่นี้ก็ช่วยคนได้เยอะแล้ว รู้ไหม”

ที่น้องรักงาน ห่วงคนไข้ ตอนเรียนก็ขยันจนได้เกียรตินิยมาครอบครอง เวลาทำงานก็ขยันเดินไปแช่ถุงประคบต่างๆ ควบคุมให้ได้อุณหภูมิเหมาะสม ความเอาใจใส่คนไข้ ละเอียดพิถีพิถันทุกขั้นตอน ช่วงสำรวจหาข้อผิดพลาด คิดหาทางแก้ไข และพยายามค้นหาทางช่วยคนไข้แบบใหม่ๆ อยู่เสมอ น้องมีคุณธรรมแห่งความสำเร็จทั้ง ๔ ประการคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เอาแค่นี้ พี่ก็ว่าน้องเป็นนักกายภาพบำบัดชั้นเยี่ยมที่ช่วยคนไข้ได้มากแล้วจ้ะ”

ฉันไม่แปลกใจเลยว่าทำไมน้องเรียนเก่งนัก ถ้าน้องศรัยคงคุณสมบัติ ของนักเรียนผู้มีอิทธิบาท ๔ ครบแบบนี้ ไม่ว่าจะเรียนอะไรก็ต้องได้ผลดี

ความกระตือรือร้น ช่างคิด กล้าถาม ความใฝ่ใจอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ของเธอ เป็นสิ่งที่ฉันไม่มี ฉันคงมีภาวะสงบนิ่ง และเรื่อยๆ เฉื่อยๆ มากเกินไป ถ้านฉันมีอิทธิบาท ๔ มากกว่านี้การศึกษาระมณะน่าจะไปได้ดีกว่านี้ อย่างน้อยการเข้าหาครูบาอาจารย์ให้บ่อยขึ้น ท่านก็ช่วยชี้ข้อผิดพลาดให้ การเข้าหากลุ่มกัลยาณมิตรที่เตือนกันได้ การสำรวจตัวเองอย่างเป็นกลาง ก็ช่วยให้เราไม่หลงช้า เน้นนานกับภาวะสุขเอื่อยๆ ที่มีความหลงๆ มัวๆ เจือ ฉันคิดอยู่ในใจ ขอขอบคุณน้องศรัมากนะจ๊ะ ที่มาช่วยสอนพี่

“อาจารย์ขา หนูขอขอบคุณมากๆ เลยนะคะ” เธอกลับประนมมือไหว้ฉัน อ้าว! พี่ยังไม่ได้สอนอะไรสักหน่อย น้องหนูต่างหากมาช่วยสอนพี่

บางครั้ง เราก็ไม่ได้สอนกันด้วยคำพูด

บางครั้ง เราก็ได้เรียนอะไรจากคนรอบตัว

เคยได้ยินหลักการของโรงเรียนวิถิพุทธ ที่กล่าวว่าสอนพระพุทธศาสนา ให้ธรรมะถึงใจได้ โดยการทำให้เห็น อยู่ให้เย็น เป็นให้ดู

เคยได้ยินครูบาอาจารย์กล่าวว่า แคนสังคมที่มีคนหนึ่งคนที่ศึกษาข้อธรรม ดำเนินตามมรรคมืองค์แปด ก็เกิดคุณอนันต์ที่หาค่าไม่ได้แล้ว

แค่การมีอยู่ของท่านให้คนอื่นเห็น จงอยู่ให้เย็น จงเป็นให้ดู ก็สร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นได้แล้ว

ขอกราบขอบพระคุณครูทุกท่าน

ไม่ว่าจะสอนเป็นคำพูด หรือสอนอยู่โดยไม่ได้ตั้งใจ

วิชาเกี่ยวกับจิตที่ถูกต้อง เป็นพลังที่ใช้รักษาคนได้จริงค่ะ



สารบัญ ←

## Gokusen 3 – “ครู”

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



และแล้ว...ยามากุจิ คุมิโกะก็กลับมา

เธอคือคุณครูเจ้าของประโยคเหล่านี้

“อย่ามาแต่ต้องลูกศิษย์คนสำคัญของฉันนะ”

“ฉันนะเหรอ? ชั้นก็เป็นครูประจำชั้นของเด็กคนนี่ไง”

“เพื่อปกป้องนักเรียนของฉัน...ฉันจะไม่ยอมให้อภัยแกเด็ดขาด”

หลังจากประโยคเหล่านี้ คือการตะลุมบอนระหว่างคุณครูสาวร่างเล็ก ผมยาว กับ เหล่าวายร้าย นักเลงโยงใหญ่

ผลก็คือ...คุณครูยามากุจิชนะใส เหล่าร้ายราบคาบ

เฮ้อ...การ์ตูนชัด ๆ!



ถูกต้องแล้วครับ...Gokusen ถูกนำมาสร้างจากการตุนยอดฮิตของญี่ปุ่น เพราะฉะนั้นอย่าแปลกใจว่าทำไมตัวละครชุดนี้ถึงเวอร์ได้ขนาดนั้น แถมยังมีความไม่น่าเชื่อในฉากการต่อสู้ คิวบูต่าง ๆ ซึ่งมันแสดงให้เห็นกันแบบจึ้งใจเลยว่า ต้องการยกให้ครูสาวคนนี้เป็นฮีโร่แบบสุด ๆ

ยามากุจิ คุมิโกะ หรือชื่อเล่น “ยังคุมิ” คุณครูสาวสอนคณิตศาสตร์ มีภาพที่คนทั่วไปคุ้นตาคือ หญิงสาวร่างเล็ก ผูกแกละสองข้าง สวมแว่นเขย ๆ ใส่ชุดวอร์มมาทำงาน (ทั้งที่ตัวเองไม่ได้สอนวิชาพละ)

ยามไต่ที่สูงศิษย์ของเธอมักย เจ้าหล่อนจะเกิดอาการ “องค์ล้ง” ของขึ้น คุณครูเข้มเบอะคนนี้จะรู้ดย่างที่ผูกแกละออก ปล่อยผมยวสยาย ถอดแว่นตา และเข้าไปลุยกับผู้ชายอกสามศอกเพื่อช่วยศิษย์รักอย่างไม่เคยแพ้ใคร

ทำไมเธอเก่ง (เวอร์) ขนาดนั้น?



ตัวจริงของคุณครู “ยังคุมิ” คือหลานสาวเจ้าพ่อยากุซ่า ตระกูลโอเอโตะ เธอกำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่ 7 ขวบ มาอาศัยอยู่กับคุณตาที่เป็นเจ้าพ่อ ผู้นำตระกูลรุ่นที่ 3 ทำให้เธอเติบโตขึ้นมาท่ามกลางผู้ชายที่เข้มแข็ง และถูกเลี้ยงดู ฝึกฝนจากคุณตาผู้เก่งกาจ จนฝีมือการต่อสู้แข็งแกร่ง เพื่อเตรียมขึ้นเป็นทายาท ผู้นำตระกูลรุ่นที่ 4

ทว่า...ความฝันของเธอคือ อยากเป็นคุณครู...ตามรอยบิดาที่เสียชีวิต

ภาคที่ 1 คุณครูยามากุจิ ได้มาวาดลวดลาย สั่งสอน ปราบเด็ก ๆ ในโรงเรียนมัธยมชิโรกิน

ภาคที่ 2 คุณครูยังถูกเรียกใช้อีกครั้งที่โรงเรียนมัธยมคุโรกิน

ดูท่าความต้องการครูแบบนี้ยังมีอยู่...ยามากุจิ คูมิโกะจึงได้กลับมายืนหน้ากระดานดำ ตะลุมดงนั่งเลง และสั่งสอนลูกศิษย์ให้รู้จักชีวิตและมิตรภาพอีกครั้ง ในภาค 3 ที่โรงเรียนมัธยมอาคะโตะ

ดูเหมือนชะตากรรมของคุณครูยามากุจิ จะซ้ำรอยภาคเดิม นั่นคือได้มาสอนในชั้นมัธยมปลายห้อง 3D ซึ่งเป็นห้องรวมเด็กแสบ เด็กเกเร ที่ไม่มีใครต้องการหมดหวังในอนาคตตามสายตาคนทั่วไปอย่างสิ้นเชิงแล้ว

ห้อง 3 D โรงเรียนอาคะโตะ เป็นห้องที่รวบรวมเด็กแสบ ๆ เด็กมีปัญหา อารมณ์ร้อน ชอบใช้ความรุนแรง ในชั้นปี1 ปี2 มาอยู่รวมกัน ภารกิจของ “ยังคูมิ” ก็คือต้องพาเด็กนักเรียนห้องนี้ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปจนถึงวันเรียนจบ รับใบประกาศนียบัตรให้ได้ทุกคน

เหตุการณ์ ปัญหา รายละเอียดในแต่ละตอน ไม่ค่อยแตกต่างจากภาคก่อน เรื่องราวที่เจอ ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาที่เด็กหมดความศรัทธา เชื่อถือในตัวครู ในระบบการศึกษา มีปัญหากับครอบครัว สังคม ความรัก จนกระทั่งถึงมีปัญหา กับพวกนักเลงต่าง ๆ

อาวุธที่ยังคูมิใช้ นอกจากหมัด มวย วิชาการต่อสู้แล้ว ก็คือความจริงใจ ศรัทธาเชื่อมั่นในตัวเด็ก เธอกล้าหันหน้าสู้เพื่อเรียนรู้เด็กคนนั้น และปัญหาที่พวกเขาได้รับ รวมถึงร่วมแก้ไขปัญหาของเด็กอย่างจริงจัง ให้กำลังใจ คำสั่งสอนที่มีค่าเพื่อพา

นักเรียนของเธอผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ให้ได้

ในภาคนี้นี้ มีบางตอนที่ผมเห็นว่าแปลกกว่าเดิม และร่วมสมัยกว่าภาคก่อนจนน่านำมาเล่าสู่กันฟัง...

เมื่อถึงกลางเทอม เด็กนักเรียนต้องตัดสินใจเลือกอนาคตของตัวเองว่าจะเรียนต่อหรือทำงาน และเด็กห้อง 3D ส่วนใหญ่ก็มักจะเลือกทำงานมากกว่าเรียนต่อมหาวิทยาลัย

ที่ทำให้ครูอย่าง ยิงคุมิปวดหัวคือ เด็กเหล่านี้ไร้เดียงสาต่อโลกของการทำงานมากกว่าที่คิด พวกเขาไม่อยากได้งานเบา เงินดี มีอิสระมาก ๆ ไม่เคยคิดเลยว่าด้วยสติปัญญาความรู้ ความสามารถของพวกเขา คงหางานแบบนั้นไม่ได้

“ฮนโจ” เด็กแสบคนหนึ่งในห้อง มีพ่อเปิดร้านขายเต้าหู้ ราคาถูก ๆ แค่อັນละ 100 - 200 เยน เขาถูกอาชีพอ่อนตัวเอง แต่ก็ยังแอบขโมยเงินของพ่อไปเที่ยว



เกิดเหตุให้พ่อต้องเข้าโรงพยาบาล ร้านเต้าหู้หยุดกิจการชั่วคราว เกิดปัญหาการเงิน ฮนโจพยายามหาเงินที่ตัวเองขโมยไป กลับมาช่วยครอบครัว เขาจึงติดต่อสมัครทำงานพิเศษตามที่ต่าง ๆ แต่ว่าทุกที่ก็ล้วนให้ค่าแรงถูก ๆ กับเด็กมัธยม ปลายด้วยกันทั้งนั้น... เป็นครั้งแรกที่ฮนโจเห็นว่า “เงิน” ไม่ใช่ของหามาได้ง่าย ๆ

เพื่อน ๆ ในห้อง ถึงจะเป็นเด็กเกร แต่ก็มีความรักพวกพ้อง มีน้ำใสใจจริงแก่กัน พวกเขาดั้งใจร่วมมือกันออกทำงานพิเศษเพื่อหาเงินมาช่วยฮนโจ



แต่ก็นั่นแหละ เด็กมัธยมปลายที่ไม่เคยทำงานหาเงินจริง ๆ จัง ๆ พอเจอปัญหา อุปสรรคนิดหน่อยก็ถอดใจ พวกเขาริมเห็นแล้วว่า โลกการทำงานของผู้ใหญ่ ไม่เหมือนอย่างที่ตัวเองคิดไว้เลย

สุดท้ายฮนโจก็ไปยืมเงินพวกปล่อยกู้ อย่างเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา ง่าย ๆ ไม่น่า มีปัญหาอะไร พอยังคุมิรู้เข้าก็ตกเตือน สั่งสอนให้เขารับนำเงินไปคืน ไม่อย่างนั้นอาจมีปัญหามาตามหาที่หลัง



เด็กหนุ่มอย่างฮนโจไม่สนใจ แถมยังพูดถึงเรื่องเงินอย่างง่าย ๆ ดูถูกอาชีพที่ต้อง  
เหนื่อยไม่คุ้มค่า อย่างการขายเต้าหู้ของพ่อตนเอง

ยังคุมิจึงเกิดอาการ “ของขึ้น” สั่งสอนด้วยคำพูดตรงไปตรงมา

“เธอถูกค่าของเงินขายเต้าหู้ 100 - 200 เยน บอกว่าถึงยังไงก็ไม่มีทางล้มหัว  
รับเงินแค่นี้หรอก...แต่พ่อเธอขายอมก๋มหัวรับนะ...รู้มั้ยเพราะอะไร...เพราะนี่คือเงิน  
บริสุทธิ์ ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง เขาก็มหัวรับเงินนี้ก็เพื่อตัวเธอ  
เพื่อครอบครัว เขาทำงานอย่างหนัก ก็เพื่อให้ลูกขายอย่างเธอได้ใช้ชีวิต ใช้เงิน  
ตามใจชอบแบบนี้ไงล่ะ

รู้มั้ย...คำทำสีมของเธอนะ ใครเป็นคนจ่าย...เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า มือถือ  
ที่เธอใช้เทียบหน้าเทียบตาเพื่อน ๆ นะ ก็มาจากหยาดเหงื่อแรงงานพ่อแม่ทั้งนั้น  
มาจากเงินขายเต้าหู้ 100 - 200 เยนนี้แหละ...คนที่ไม่รู้จึกค่าของเงินอย่างเธอ  
ไม่มีสิทธิมาพูดจาดูถูกอาชีพของพ่อแม่อย่างนี้นะ”

แต่...คำพูดแค่นี้ ไม่อาจทำให้เด็กเปลี่ยนใจง่าย ๆ...ฮนโจไม่สนใจคำเตือนของครู  
จนกระทั่งต้องเผชิญหน้ากับนักทวงหนี้นอกกรอบ อย่างสะบักสะบอม จึงเห็นว่า  
เรื่องการกู้เงินมันไม่ง่ายดายแบบที่คิด



ช่วงเวลาที่เขาชีวิตแทบไม่รอด เขาก็ได้ครูสาวเข้ามาช่วยเหลือ คลี่คลายปัญหา เพื่อให้กลับมามีโอกาสสำนึกตัว สำนึกบุญคุณของพ่อ เข้าใจถึงความเหน้อยยาก ลำบาก และเข้าใจทุกสิ่งในคำพูดของครู...

ยามากุจิ คูมิโกะไม่ได้สอนให้นักเรียนของเธอมีความรู้แค่ในตำรา แต่เธอยังสอนให้พวกเขาได้รู้จักกับชีวิตจริง รู้จักกับมิตรภาพ ความจริงใจระหว่างกัน เธอเคยบอกกับนักเรียนว่า...

“โรงเรียน...ไม่ใช่สถานที่ ๆ เราไปเพื่อเรียนหนังสือ สิ่งที่ยื่นอยู่ในตำราเท่านั้น หรือกะ...ที่นี่ พวกเราได้รู้จักเพื่อน ได้หัวเราะ ได้ทะเลาะ ร้องให้ด้วยกัน ได้ทำอะไรต่อมิอะไรมากมายอย่างที่โตไป พวกเราอาจไม่มีโอกาสได้ทำด้วยกัน อีกแล้ว...ความรู้ มันไม่ได้อยู่แค่ในตำราหรอก...มันอยู่รอบตัวเธอนี้เอง ในโรงเรียนแห่งนี้”

เด็กห้อง 3D เป็นเด็กเกเร เรียนไม่เก่ง มองไม่เห็นอนาคต แต่ถึงอย่างไรหากพวกเขาได้คนที่เข้าใจ ให้โอกาส ยอมรับในศักยภาพ มาเป็นครูประจำชั้น อย่างยังคุมิ มันก็ย่อมทำให้พวกเขาเห็นคุณค่าของตัวเอง จนสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างไม่แพ้ใคร



มีใครเคยสังเกตบ้างไหม ว่าตัว D ก็คือตัว A ที่มันยังนอนตะแคงอยู่ หากมีใครสามารถชี้หน้า บอกแนวทางให้พวกตัว D ทั้งหลาย พลิกตัว กลับมาเป็นตัว A ได้...คนนั้นก็คือ “ครู”



สารบัญ ←

## เห็นกันในชาตินี้

โดย ธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

กุ่มภีร์ พนักงานขายเครื่องมือตัด กำลังรอพบลูกค้าของเขาในโรงงานแห่งหนึ่ง เขาคุ่นคิดไปถึงคำพูดของหลวงพ่อบ้างเอ๊ยได้พบ และได้พูดคุยด้วยเมื่อสองสัปดาห์ที่แล้ว

สองสัปดาห์ที่แล้วขณะที่เขาขับรถไปหาลูกค้า เขาได้เห็นหลวงพ่อบุคคลหนึ่งกำลังรอรถประจำทางอยู่ข้างทาง เขาจึงรับท่านขึ้นรถหลังจากสอบถามทราบว่า จุดหมายของท่านอยู่ทางเดียวกับโรงงานที่เขา กำลังจะไปขายเครื่องมือคมตัดอุตสาหกรรม

“หลวงพ่อดิตรรถไปก่อนก็ได้ครับ ผมผ่านทางนั้นพอดี หลวงพ่อก่อยไปต่อรถตรงนั้นง่ายกว่า”

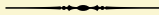
ระหว่างทางเขาได้สนทนากับท่าน

“หลวงพ่อกับ ชวงนี้ดวงผมมันแย่ๆ กลัวว่าจะมีอะไรร้ายแรง ลูกสาวคนเดียวของผมเพิ่งจะเรียนปีสอง ถ้าผมเป็นอะไรไปละแย่เลย”

ขณะที่กำลังคิดเพลินๆ อยู่ นั่น ประณต วิศวกรการผลิตก็ออกมาพบ จึงทำให้กุ่มภีร์ต้องหยุดนึกถึงคำทำนายของหลวงพ่อบ้างชั่วครู่ เขาเริ่มคุยเรื่องงานขายเครื่องมือตัดรุ่นใหม่ที่ทางบริษัทนายจ้างของประณตจะซื้อเข้าไปใช้ในกระบวนการผลิต นอกเหนือจากรายการที่เคยสั่งซื้อกันเป็นประจำ เครื่องมือตัดที่ใช้กับ



เครื่องจักรกลในการขึ้นรูป ประเภทเครื่องกลึง เครื่องกัด เครื่องไส หรือ CNC เช่น มีดกลึง ดอกสว่าน มีดเล็บนั่น เป็นของที่ใช้แล้วมีความสึกหรอเกิดขึ้น ทำให้ทางผู้ใช้งานมีการซื้อซ้ำเพื่อทดแทนของเดิมที่สึกหรอไปตามอายุการใช้งาน หากพนักงานขายสามารถหาลูกค้าตามโรงงานใหญ่ๆได้ และทำให้ลูกค้าพอใจในคุณภาพและราคาจนไม่เปลี่ยนใจไปใช้ของเจ้าอื่น นั่นจะเป็นแหล่งรายได้ที่ดีของบริษัทผู้ขายเครื่องมือตัดไม่ได้ขายแล้วขายกันทีเดียวแพงๆ แบบเครื่องจักร ผู้ซื้อและผู้ขายจึงยังต้องติดต่อกันตลอด ทางผู้ขายต้องรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับลูกค้าเพื่อการติดต่อที่ราบรื่นยาวนาน จะมาซื้อซ้ำขายแบบขอไปทีนั้นไม่ได้ บางทีขายเสร็จอาจต้องไปช่วยลูกค้าทดสอบ หรือแก้ไขปัญหในงานด้วย คุยกับประณตจนงานเสร็จแล้วจึงแยกย้ายกันไป



ธรรมดากุมภีร์ต้องกลับสำนักงานใหญ่ในกรุงเทพในตอนเย็น แต่วันนี้มีธุระพิเศษคือภรรยาของลูกน้องเก่าของกุมภีร์ที่ลาออกมาทำงานย่านนี้คลอดลูกที่โรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง กุมภีร์จึงถือโอกาสแวะเยี่ยมลูกน้อง และกะว่าจะตีรถกลับกรุงเทพฯ ตอนดึกเพื่อไปร่วมประชุมกับนายใหญ่ชาวต่างประเทศในวันพรุ่งนี้ กุมภีร์เลือกซื้อของเยี่ยมจากร้านค้าหน้าโรงพยาบาล แล้วจึงขับรถไปจอดในโรงพยาบาล โรงพยาบาลแห่งนี้มีสนามกีฬากว้างๆ อยู่ภายใน มีคนมาใช้เป็นที่ออกกำลังกายกันประปราย กุมภีร์ขึ้นไปเยี่ยมลูกของลูกน้อง นึกถึงวันแรกที่ตนรู้ว่าได้เป็นพ่อคน มันช่างเป็นภาระที่ยิ่งใหญ่เหลือเกิน บัดนี้เวลาผ่านไป ๑๘ ปีแล้ว ลูกสาวของเขากำลังเรียนปีสองในมหาวิทยาลัยต่างจังหวัดแห่งหนึ่ง ส่วนภรรยาได้ขอแยกทางกับเขาเพราะทนในพฤติกรรมในทางอบายมุขของเขาไม่ไหว

ตั้งแต่ภรรยาแยกทางไป กุมภีร์ก็ลดอบายมุขทุกอย่างให้น้อยลง มุ่งมั่นทำงานเพื่อลูก บรรเทาความเป็นสิ่งให้อบายมุขออกจากชีวิตไปมากแม้จะไม่ได้ทั้งหมดก็ตาม แต่ก่อนเขาเอาทุกอย่าง ทั้งเหล้า การพนัน เที่ยวกลางคืน แข่งม้า พนันมวย ก็ในชีวิตเขากการเป็นพนักงานขายสินค้าอุตสาหกรรมอย่างเครื่องมือตัด ทำให้เงินมันหาง่ายเหลือเกิน แต่ก่อนเขาถือว่าหาได้ก็ต้องใช้หาความสำราญกับชีวิตให้เต็มที่ ส่วนเรื่องผู้หญิงก็ไม่เบา เขาเคยเจ้าชู้มาก เนื่องจากรูปหล่อ คารมดี มีรถขับ

และมีสตางค์ แถมด้วยความเป็นพนักงานขายที่พูดเก่งและบุคลิกดี เขาจึงมีอดีตที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงมากหน้าหลายตา

ลูกน้องของเขาทำทางดีใจที่ได้เป็นพ่อคน กุมภีร์นึกถึงวันแรกที่ตัวเองเป็นพ่อคน พ่อรักลูก ห่วงดีกับลูก เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ดูภาพพ่อลูก กุมภีร์อึ้งยิ้ม พอสมควรแก่เวลา ประมาณเกือบห่มเขาจึงลากลับ คิดว่าจะออกไปหาอะไรกินสักหน่อย อยู่ตัวคนเดียวจะกลับบ้านที่กรุงเทพก็ไม่ได้

---

พอลงมาที่ลานจอดรถจึงพบประณต เป็นผู้หนึ่งที่วิ่งออกกำลังกายอยู่ในสนามของโรงพยาบาลในสภาพเหงื่อท่วมตัว ประณตคงวิ่งอยู่ตั้งแต่กุมภีร์จอดรถ แต่เขาไม่ทันสังเกต แม้ติดต่อกับประณตมาได้สักระยะแล้ว แต่เขาก็ไม่เคยพาไปกินข้าวผูกมิตรเลยสักครั้ง งานที่แล้วติดต่อยายของให้ประณตสำเร็จไปก็มีงบบันทึกลงให้ลูกค้า งบ entertain ในส่วนของยอดขายงานของประณตที่ยังไม่เคยใช้ กุมภีร์ถูกชะตาไปกับประณตอยากเลี้ยงข้าวสักครั้ง หรืออาจจะถึงขั้นเสนอโปรแกรมพาไป อาบ อบ นวด หากประณตสนใจ กุมภีร์อายุ ๔๔ รู้ดีว่าเรื่องพาไปอาบนํ้านั้น หนุมๆ วัย ๒๖ อย่างประณตคงจะสนใจบ้าง หรืออาจจะสนใจมากเลยก็ได้ ตอนกุมภีร์อายุ ๒๖ เขาเป็นพ่อคนแล้ว แต่ประณตยังไม่แต่งงานเลย เมื่อได้จังหวะ เขาจึงร้องเรียก

“ขยันวิ่งจังเลยนะครับ จะเอาแรงไปทำอะไรเธอ โรงงานไม่ได้มีของหนักให้ยกสักหน่อย”

“สวัสดีครับ พี่กุมภีร์” ประณตยกมือไหว้ เด็กๆ เตียวนี้มีมือแข็ง แต่ประณตไม่ใช่ เขามีมารยาทดินอบนุ่มกับผู้ใหญ่

“ไปกินข้าวกันไหมครับ พี่เลี้ยงเอง อยากได้ร้านไหน ประณตเลือกได้เลย เอาไกลๆ แลวนั่นหน่อยก็ได้ ถ้ากลัวว่าจะมีใครมาเห็นแล้วไม่ดี” กุมภีร์พูดดักคอ เตารู้ว่าประณตอาจกลัวข้อหาจับสินบนจากพนักงานขาย เขาเคยคุยเล่นกับประณตบ่อยๆ ในงาน จึงหยอดไปว่า

“หรือวิ่งมาเหนื่อยๆ ร้อนๆ แบบนี้ อยากหาที่อาบน้ำสบายๆ ให้สาวๆ นวดเอาไหมครับ”

ประณตนั่งทำหน้าลังเล เหมือนอยากจะเสนอว่าจะไปที่ไหน แต่ยังไม่กล้า

“อย่าลังเลไปเลยครับ ถือว่าผมเป็นพี่ชายขอเลี้ยงน้องละกัน ได้ติดต่อกับน้องที่ทำงานดีๆ ทำให้งานพี่ง่ายขึ้นเยอะ ไปเถอะอย่าคิดมากเลย” กุมภีร์เสริม

ประณตจึงเอ่ยขึ้นว่า “บพี่เยอะเหวอครับ ถึงจะพาผมไปอาบน้ำเนี่ย”

กุมภีร์มีสีหน้ายิ้ม คิดในใจ - เสรีกูอีกราย หนุ่มๆ แบบนี้ เอาอย่างมาล่อเป็นเสร็จดินไม่หลุด - แล้วจึงตอบเป็นคำพูดไปว่า

“ไม่ต้องห่วง ถ้าน้องจะเลือกแบบไซด์ไลน์มารับงานชั่วคราวไม่ซ้ำมาก พี่ก็มีจ่าย”

ประณตมีสีหน้ายิ้ม แล้วเสนอว่า

“พี่ครับ ถ้าเราไปกินอาหารดีๆ กัน เราก็อิมกันแค่สองคน ยิ่งพี่มีงบ entertain ให้กับลูกค้าอย่างผมมากขนาดที่จะพาผมไปอาบน้ำได้ ผมอยากให้พี่เข้าไปในร้านเซเว่นๆ แล้วซื้อพวกขนม นมกล่อง ไปแจกเด็กๆ บนตึกเด็กป่วยของโรงพยาบาลนะครับ ผมจะได้ไม่ต้องลำบากใจรับของ ทำให้ดูไม่ดี แล้วอีกอย่าง เราก็จะได้ทำบุญร่วมกันด้วย ผูกพันกันด้วยเรื่องดีๆ การงานเราจะได้ราบรื่น”

คำตอบของประณตทำเอากุมภีร์อึ้ง เพราะชายเครื่องมือตัดมาหลายปี เจอวิศวกรหนุ่มๆ มาหลายโรงงาน ไม่เคยเจอใครมีความคิดแปลกแหวกแนวเท่ากับประณต แล้วทั้งสองก็ไปเลือกซื้อ นมกล่อง ขนม ที่เด็กๆ น่าจะชอบ เป็นเงินเกือบสองพันบาท แล้วทำที่เป็นญาติคนไข้ไปเยี่ยมเด็กป่วย แล้วจึงขออนุญาตพยาบาลผู้ดูแลเอาขนมไปแจกเด็กๆ

ผลคือ เด็กๆ ที่นอนป่วยรวมๆ กันในเตียงของโรงพยาบาลแห่งนั้น ต่างดีใจไปตามๆ กัน ที่พอมิแรงลูกจากเตียงมากระโดดโลดเต้นไหว ก็มาหอมล้อมประณตกับกุมภีร์เป็นขบวน ความน่าเบื่อของห้องผู้ป่วยเด็กถูกแทนที่ด้วยเสียงหัวเราะ

เริงร่า สนุกสนาน ประณตุมีความสุขที่ได้เห็นรอยยิ้มของเด็กๆ เหล่านั้น ทั้งสองเดินลงมาจากตึกของโรงพยาบาล

“เห็นไหมพี่ เงินไม่ถึงสองพันทำให้เด็กยิ้มได้ตั้งหลายคน ดีกว่าไปลงอ่างตั้งเยอะ” ประณตพูดขึ้น

“น้องนี่ ใจดีนะ” กุมภีร์เอ่ยชม

“ส่งสารเด็กๆ นะครับ คงไม่ค่อยมีเงินกันเท่าไร ป่วยอยู่ห้องรวมโรงพยาบาลรัฐบาลแบบนี้ ถ้ามีเงินคงไปอยู่ห้องพิเศษ หรือโรงพยาบาลเอกชนกันแล้วละครับ ช่วยได้ก็ช่วยไป” ประณตพูดอย่างเมตตา



แล้วประณตกับกุมภีร์ไปนั่งกินข้าวต้มพลูอยู่ใกล้ๆ ตลาด หลังจากทำบุญกับเด็กๆ เสร็จ

“น้องนี่เป็นคนดีจริงๆ เลยนะครับ” กุมภีร์เอ่ยขึ้น

“ผมเองก็ไม่ได้เป็นคนดีอะไรนักหรอกพี่ กว่าจะเรียนจบมาได้นี้ ก็ทำเรื่องไม่ดีมาตั้งมากมาย ผมเคยทำผิดมาหมดแล้ว ทั้งตกปลามาสัตว์ ลักขโมยของมหาวิทยาลัยไปใช้ส่วนตัว ตอนเรียนหล่อโลหะยังเคยทำแบบหล่องานส่วนตัว สมรรอยเทน้ำโลหะใส่แบบ แล้วผมก็ลักลอบเอากลับบ้าน แสบไหมล่ะพี่ ลองข้อสอบ กินเหล้าเมาละเทะ ทำมาหมด เพิ่งเริ่มปรับปรุงตัว หลังจากเพื่อนสนิทที่สุดคนหนึ่งของผมตายเพราะเมาแล้วขับรถไปอัดสิบล้อ ความคิดผมก็เปลี่ยนไป” ประณตเล่าให้ฟัง

“ยังหนุ่มยังแน่นแท้ๆ น่าเสียดาย” กุมภีร์เสริมขึ้น

“ผมมานั่งพิจารณาว่า มันอาจเป็นกรรมที่เห็นกันในชาตินี้ของผมเอง คิดต่อไปว่า ทุกอย่างที่ผมทำเป็นทุกข์ทั้งนั้น และผมกลัวบาปกลัวกรรมขึ้นมาจับใจ เพื่อนผมเคยตกปลา เอาไม้ทุบหัวจนละ สภาพศพก็หัวละพอกัน เรียกว่าทำกรรมแล้วได้เห็นกันในชาตินี้ทีเดียว” ประณตตอบ พลางหยิบตะเกียบคีบไข่เค็มในจาน

“ผมไปปรับศพมันออกมาจากโรงพยาบาลเอง ภาพติดตาสะเทือนใจ เห็นความไม่แน่นอนของชีวิต ยังตกปลาด้วยกันอยู่ไม่ถึงอาทิตย์แท้ๆ” เคี้ยวข้าวเสร็จ จึงเล่าต่อไปว่า

“ผมเคยพบพระสงฆ์รูปหนึ่ง ถามผมตอนผมไปขอพระเครื่อง ท่านถามว่าผมมีศีลกี่ข้อ ผมตอบไปว่ามีข้อ ๓ แค่อันเดียว คือ ไม่ผิดลูกเขาเมียใคร เพราะแม้ผมจะทำบาปกรรมมาแค่ไหน แต่สาว ๆ เนี่ย ผมก็ไม่อยากไปหลอกทำอะไรเกินเลย เพราะคิดๆ ดูถ้าเขาเป็นน้องสาวเรา เราก็คงจะรู้สึกไม่ดีใช่ไหมครับ ที่จะมีใครมาหลอกน้องสาวเราอย่างนั้น”

กุ่มกิร์นนิ่งเงียบ ไม่อยากบอกเลยว่า สมัยอายุเท่าประณต เขาหลอกผู้หญิงมาแล้วนับสิบ ด้วยหน้าตาหล่อ คารมดีของเขา เพิ่งจะลดละนิสัยเดิมไปตอนที่ภรรยาขอแยกทาง ตอนเขาอายุ ๓๓ ลูกสาวอายุ ๗ ขวบ

“วันหนึ่งเราก็ต้องแก่ เข้าวัดศึกษาธรรมะอยู่ดี ผมเริ่มศึกษาวันนี้เลยจะดีกว่า” ประณตพูดพลางเทกระตูกหมูในงานลงพื้นให้หมาที่เดินผ่านมารอเศษอาหาร

“ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งกรรมครับ”



แยกจากประณตสตาร์ทรถกลับบ้านที่กรุงเทพฯ ก็เป็นเวลาเกือบ ๓ ทุ่มครึ่งแล้ว กระนั้นกุ่มกิร์นก็คิดว่า วันนี้เป็นวันที่คุ้มค่า ได้ทำบุญกับเด็กป่วย ได้รู้จักคนที่ถูกชะตาอย่างประณตมากขึ้น และรู้สึกประทับใจในตัวเขา แต่ก่อนกุ่มกิร์นเห็นว่าเรื่องศีลธรรมเป็นเรื่องของคนแก่ๆ แต่พอฟังเด็กหนุ่มอย่างประณตพูดวันนี้ ความคิดเขาก็เปลี่ยนไป ขณะขับรถกลับกรุงเทพฯ เขาเปิดวิทยุเอเอ็มฟังพระเทศน์ไปด้วยแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน เนื้อหาเกี่ยวกับกฎแห่งกรรมอีกแล้ว ช่วงนี้เขาได้ยินคำว่ากฎแห่งกรรมบ่อยจริงๆ

ถึงบ้านในจังหวัดเดียวกับเสียงโทรศัพท์มือถือดังขึ้น จากเพื่อนร่วมงานแจ้งว่าบริษัทดประชุมด่วนในบ่ายวันศุกร์พรุ่งนี้ เพราะนายใหญ่ชาวต่างประเทศเกิดป่วยเข้าโรงพยาบาลกะทันหัน บินมาไทยไม่ได้ มันเป็นข่าวดีสำหรับเขา เพราะนั้น

หมายถึงพຽ່ນนี้เขาไม่ต้องเข้าบริษัท จะไปทำอะไรก็ได้ เพราะงานติดต่อนำสำหรับ  
สัปดาห์นี้เสร็จแล้ว

อาบน้ำเสร็จ นอนดูข่าวภาคดึกอย่างสบายใจ ถ้าเป็นเมื่อ ๒ ปีก่อนคงจะมี  
ลูกสาวที่น่ารักของเขาอยู่ในบ้านกับเขาด้วย ตอนนี้เหลือแต่ตุ๊กตาหลายตัวอยู่บน  
เตียงนอนในห้องลูกสาวไว้ให้พ่ออย่างกุ่มกักรอดยามคิดถึงลูก เขารักลูกยิ่งกว่าอะไร  
ทั้งหมด อยากให้ลูกมีความสุข มีอนาคตดี ๆ

ลูกสาวเขาทำตัวดี ไม่น่าห่วง คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ๓ กว่าไม่น่าเป็นห่วง  
เสียอย่างเดียวไปเรียนไกลออกพ่อ เมื่อลูกเขาขึ้นปีสองแล้ว ช่วงเสาร์อาทิตย์ก็ไม่ค่อย  
กลับมาหาพ่ออย่างเคยเหมือนตอนอยู่ปีหนึ่ง เสาร์อาทิตย์นี้ลูกสาวของเขาบอกว่า  
จะกลับมาหาเขา เสียใจโทรศัพท์ดังอีกครั้ง คราวนี้เป็นลูกสาวเขาเอง

“พ่อขา ยังไม่นอนใช่ไหมคะ เสาร์อาทิตย์นี้หนูไม่กลับบ้านอีกอาทิตย์นะคะ  
รายงานเยอะ หนูขอทำรายงานกับเพื่อนให้เสร็จ”

ลูกของกุ่มกักรู้เข้าหออยู่กับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง ไม่ห่างจากมหาวิทยาลัยที่เรียน  
นัก เดิมทีลูกสาวเขาอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย แต่ลูกอ้างว่าไม่สะดวก แอด  
เพราะอยู่กันถึงห้องละ ๔ คน ขอออกมาอยู่หอพักเอกชนข้างนอก กุ่มกักรู้ก็ตามใจ  
ลูกสาวคนเดียวอันเป็นที่รักยิ่งดังดวงใจ เขาแอบผิดหวังในใจ แต่ไม่กล้าพูดว่าอยาก  
กินข้าวกับลูกสักมื้อ

---

คืนนั้นกุ่มกักรู้ฝันไปว่าพบกับเมลามินอีกครั้ง เมลามินคือเพื่อนสาวที่เคยคบหากัน  
อย่างสนิทสนมลึกซึ้งในสมัยเรียน เมลามินเป็นผู้หญิงที่มีหนุ่ม ๆ มากมายหมายปอง  
แต่ก็ด้วยชั้นเชิงคารมหวานของเขา ผนวกกับหน้าตาที่หล่อเหลา จึงทำให้เมลามิน  
พลั้งพลาดเกินไปกับเขา เมื่อมีครั้งแรก ครั้งต่อ ๆ มา ก็ง่ายขึ้น จนเมลามินห้อง  
ไม่มีทางเลือก เขาและเมลามินจึงตัดสินใจทำลายทารกในครรภ์ เรื่องนี้รู้ถึงหูพ่อแม่  
ของเมลามิน พ่อของเมลามินเสียใจมากที่มีใครมาล่วงเกินลูกสาวที่เขาถนอมเลี้ยง  
มาตั้งแต่เกิดดวงใจ

แล้วเขาก็ตกใจตื่นขึ้น

เขารู้ดีว่าเมลามีนเป็นผู้หญิงดีๆ ที่เขาทำลายเธอไป เขารักเมลามีนมาก แน่ใจว่าไม่เคยรักผู้หญิงคนไหนในเชิงคู่สาวเทียบเท่าเธอ แต่ด้วยความไม่ยับยั้งชั่งใจของเขา เธอจึงต้องมีรอยต่างพร้อย เสียอนาคตไปอย่างน่าเสียดาย ยิ่งไปกว่านั้น พ่อแม่ของเมลามีนก็เสียใจมากเช่นกัน และได้ส่งเมลามีนไปอยู่กับญาติที่เมืองนอก

หากเขายับยั้งชั่งใจ รอจนเรียนจบ ขอเมลามีนแต่งงานตามประเพณี ทุกอย่างอาจดีกว่านี้ เขาอาจแต่งงานอยู่กับเมลามีนอย่างมีความสุข ทุกอย่างสายไปแล้ว กุมภีร์เป็นผู้ทำลายมันเอง ด้วยการชิงสุกก่อนห่าม ความรักทั้งหมดในใจตอนนี้ อยู่กับลูกสาวเขาเท่านั้น นี่ถึงคำทำนายของหลวงพ่อบ้างครั้ง

---

**“หลวงพ่อกับ ช่วงนี้ดวงผมมันแย่ๆ กลัวว่าจะมีอะไรร้ายแรง ลูกสาวคนเดียวของผมเพิ่งจะเรียนปีสอง ถ้าผมเป็นอะไรไปละแย่เลย”**

“ห่วงก็แต่ลูกสาวคนเดียวที่รักเหมือนแก้วตาดวงใจ”

หลวงพ่อนิ่งเงียบแล้วพูดขึ้นว่า “เสียดายนะ ถ้าลูกชายโยมยังอยู่ก็คง ๒๐ กว่าแล้วสินะ”

กุมภีร์ยิ่งไปนึกถึงทารกเพศชายในครรภ์เมลามีนลูกที่เขาทำแท้งไป เขาตกใจจนใจสั่น ประหลาดใจจนพูดไม่ออก ไม่น่าเชื่อว่าหลวงพ่อดูธรรมดาๆ รูปนี้ไม่ใช่พระที่ธรรมดาแน่ๆ เขาช่างโชคดียิ่งๆ ที่บังเอิญได้พบพระสงฆ์ที่มีฤทธิ์ถึงขั้นอ่านใจคนอื่นได้ เคยได้ยินได้ฟังแต่ไม่เคยพบด้วยตัวเอง จนทำอะไรไม่ถูกด้วยความยำเกรงในตัวหลวงพ่ที่เขาให้อาศักร่วมทาง ได้แต่ซบรัดไปเรื่อยๆ อย่างตื่นเต้นเหลือบมองทางกระจกเห็นหลวงพ่อนั่งหลับตาสงบนิ่งอยู่ที่เบาะหลัง พอใกล้ถึงจุดหมาย หลวงพ่อก็เอ่ยขึ้นว่า

“สำหรับลูกสาวโยมนะ ไม่มีอะไรร้ายแรงถึงชีวิตหรือพิการหรอกโยม แต่โยม จะได้รับรู้เรื่องสะเทือนใจ ขอให้โยมมีสติที่ดี เตรียมตัวรับรู้เรื่องสะเทือนใจอัน เป็นผลกระทบในอดีตของโยมเถิด นะโยมนะ”

“ไม่ร้ายแรงก็ดีแล้วครับ หลวงพ่อ” เขาตอบหลวงพ่อได้แค่นั้น ใจยังเต้นรัว อยากจะลงไปกราบแทบเท้าสักครั้งด้วยความเคารพ แต่ก็ตื่นเต้นจนทำอะไรไม่ถูก ก่อนที่หลวงพ่อก็จะลงจากรถ หลวงพ่อได้เอ่ยขึ้นว่า

“มันเป็นผลกระทบในอดีตของโยมเอง ได้เห็นผลในชาตินี้ก็ดีแล้ว หลายคนไม่เห็น ได้เห็น พอไปเกิดใหม่ พอพบเรื่องไม่ดี อันเป็นผลสืบเนื่องจากสิ่งที่ตัวเองได้ ตั้งใจทำไว้ในอดีตชาติ แต่จำไม่ได้เพราะชาติภพปิดบัง ก็กันคำโชคชะตาว่ารังแก ตน เห็นกันในชาตินี้แหละดีแล้วโยม จะได้เชื่อกฎแห่งกรรม ตั้งมั่นในศีลธรรมโยม จะได้มีความสุขความเจริญในชีวิต”

หยุดมองหลวงพ่อบจนลับตา แล้วจึงนึกขึ้นได้ว่าเขาต้องรีบไปพบลูกค้า จึงรีบ เร่งเดินทางต่อไป

---

ครุ่นคิดมาหลายวัน ก็อุกคิดขึ้นมาได้ว่า -หรือว่า จะมีไอ้หนุ่มมาลวงเกิน ลูกสาว สุดที่รักของเขา-

ไม่มีทาง เพราะ จริงๆ แล้ว ลูกสาวเขาเป็นคนดี ถนอมเลี้ยงสั่งสอนให้ระวัง รักษาตัวมาตลอด ส่งเรียนโรงเรียนหญิงล้วน ตามรับส่ง ไม่ให้ข้องแวะกับผู้ชาย ที่ไหน ลูกเขารักดี เขาแน่ใจ

---

วันนี้เป็นวันศุกร์ และเขาไม่ได้ไปทำงาน เขาจึงออกไปซื้อหาขนมต่างๆ ที่ลูก ชอบ แล้วจัดแจงขับรถออกไปเยี่ยมลูกสาวที่เขาารักดังดวงใจ

หน้าห้องพักหมายเลข ๒๑๔ ชั้น ๒ ห้องที่เขาไปช่วยย้ายของให้ลูกสาวเมื่อ ตอนขึ้นปีสอง กุมภีรียืนอยู่หน้าห้อง ในเวลาประมาณ ๔ ทุ่ม ลูกสาวของเขา



ไม่มีทางรู้ว่าเขาจะมาในวันนี้แน่นอน เพราะธรรมดาถ้าจะมา เขาจะโทรบอกให้ ลูกทราบก่อนทุกครั้ง วันนี้กุมภีรียากมาสร้างความประหลาดใจให้ลูกสาวสุดที่รัก ของเขา ห้องนี้ลูกสาวของเขาเช่าอยู่กับเพื่อนสาวอีกคน ที่เรียนมัธยมปลายใน โรงเรียนหญิงล้วนที่เดียวกัน กุมภีรียกเครื่องไฟฟ้าหน้าประตูห้อง เสียงผู้ชายในห้อง ดังขึ้น

“ใครวะ รบกวนจริงๆ คนจะหลับจะนอน”

แสงไฟในห้องสว่างขึ้น สักเกตได้จากกระจกฝ้าเหนือบานประตู กุมภีรียิ่งไป และในเวลาอันรวดเร็ว ประตูห้องก็เปิดออก ผู้ชายนุ่งผ้าเช็ดตัวผืนเดียวเปิดประตู ออกมา กุมภีรีไม่ได้คาดคิดและทำใจมาก่อนที่จะเห็นภาพที่ไม่คาดฝันแบบนี้

“พี่เอก แยกแล้ว นี่พ่อหนูเอง”

ผู้ชายรีบวิ่งไปหยิบกางเกงที่พื้นปลายเตียง กระโดดออกจากกระเป๋ยชั้นสองหนี หายไป

กุมภีรีก้าวเข้าไปในห้อง ความคิดมันตื้อไปหมด ในห้องมีของใช้ของทั้งผู้หญิง ผู้ชายอยู่ร่วมกัน เหมือนห้องของสามีภรรยาทั่วไปที่อยู่กันด้วยกัน ลูกสาวของเธอ ในสภาพเปลือยเปล่าได้ผ้าห่ม หน้าที่ตาตจใจอย่างสุดขีด น้ำตาของผู้เป็นพ่อหลังไหล ลงมาอาบแก้ม

หญิงสาวสภาพเปลือยกายได้ผ้าห่ม เหมือนเมลามีน คนรักเก่าที่เขาล่วงเกิน กินอยู่ร่วมกันเมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้วไม่มีผิด วันนั้นเขามีความสุข แต่วันนี้ภาพที่เห็น ไม่ได้ทำให้เขามีความสุขแบบวันนั้น

วันนี้หญิงสาวที่เปลือยร่างอยู่ใต้ผ้าห่มนั้นเป็นลูกสาวที่รักดังแก้วตาดวงใจ ของเขาเอง กุมภีรีพูดอะไรไม่ออก เขาเพิ่งเข้าใจแจ่มแจ้งกับคำพูดของหลวงพ่อดีวันนี้เองว่า ความรู้สึกของผู้เป็นพ่อที่ลูกสาวถูกทำลายนั่น มันเจ็บปวดเพียงใด เขาเพิ่งเข้าใจแจ่มแจ้งวันนี้เอง ภาพที่เห็นตรงหน้า พร่าเลือนด้วยน้ำตา มอง มีนตื้อ แต่เสียงของหลวงพ่อยังชัดเจนในความคิด

“มันเป็นผลกรรมในอดีตของโยมเอง ได้เห็นผลในชาตินี้ก็ดีแล้ว หลายคน  
ไม่ทันได้เห็น พอไปเกิดใหม่ พอพบเรื่องไม่ดี อันเป็นผลสืบเนื่องจากสิ่งที่ตัวเอง  
ได้ตั้งใจทำไว้ในอดีตชาติ แต่จำไม่ได้ เพราะชาติภพปิดบัง ก็ก่นด่าโชคชะตา  
ว่ารังแกตน เห็นกันในชาตินี้แหละดีแล้วโยม จะได้เชื่อกฎแห่งกรรม”



สารบัญ ↩

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาคินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

## บทที่ยี่สิบสอง

ขบวนของนครราชคฤห์ยাত্রาเข้าสู่นครเวสาลีตามเวลาที่กำหนด พิธีสังคายนาใกล้เริ่ม ศรีรามทำหน้าที่ของผู้ดูแลขบวนได้ไม่ขาดตกบกพร่อง ในระหว่างที่พิธีสังคายนาดำเนินไปนั้น อุบาสกหนุ่มจรดพู่กันเขียนบันทึกเหตุการณ์ในงานสังคายนาไว้ในแผ่นหนัง หมายมาตราว่าจะนำเรื่องราวส่งข่าวไปเล่ายังเมืองสาวัตถี ทุกตัวอักษรมีภาพภาวนิฉัตรรับฟังเรื่องราวแต่ละบทแต่ละตอน

ส่วนเจ้าชายเทวินทร์วรมนต์ได้รับการทูลเชิญไปประทับในราชวังของเวสาลีและมาเยือนที่วาลูกการวิหารเป็นครั้งแรก พอนานวันสบพระวโรกาสได้เข้าไปสนทนาธรรมกับพระนันทาเถรีที่เมตตาให้โอวาทสอนสั่ง เมื่อสดับตรับฟังพระธรรมเทศนาที่ขึ้นเียนจากพระเถรี ก็ทำให้มีพระทัยนึ่งสงบต่างจากที่เคยวุ่นวายและเอาแต่พระทัยอย่างในเวลาที่ผ่านมามาก พระราชาบิดาของเจ้าชายเองก็ชื่นชมโสมนัสในพระราชบุตรที่ทรงหมายมั่นปั้นมือให้ดำรงตำแหน่งจักรพรรดิในอนาคตเป็นอย่างยิ่ง

ศรีรามวางพู่กันในวันสุดท้ายที่สิ้นสุดการสังคายนา พบแผ่นหนังที่บันทึกปิดผนึกอย่างดีแล้วผูกติดกับเจ้านกพิราบขาวที่จับตัวเอาไว้ปล่อยให้บินไปยังสาวัตถี

เมืองที่หัวใจของเขาและเจ้าชายติดปีกไปรอทำอยู่นานแล้ว...

**ขึ้นแปดคำ เดือนสิบเอ็ด ราชคฤห์นคร**

การวาทธรรมะที่ยাত্রากลับมายังนครราชคฤห์ได้รับการต้อนรับจากฝูงชนอย่างล้นหลาม เสียงอนุโมทนาดังแว่วมาแต่ไกลตลอดรายทาง แต่ครั้งกลับถึงราชวัง

เจ้าชายกลับหลีกเลี่ยงพิธีต้อนรับของเหล่าเสนาอำมาตย์ และข้าราชการบริพารทั้งหลาย  
เร่งรีบไปหาศรัทธาที่เวฬุวันวิหารเพื่อตามไปปรึกษากับสหาย

“เราได้ข่าวมาอีกเรื่อง”

“ทูลฝ่าบาท มีสิ่งใดให้ข้าพระองค์รับใช้พะย่ะค่ะ”

“เวลานี้ที่ชายแดนของแคว้นวันตีคิดกระด้างกระเดื่อง เหล่าเสนาอำมาตย์คิด  
จะคานอำนาจด้วยการออกพระราชโองการให้นำพระธิดาของราชธานีมาเป็นมเหสี  
ของเราอีกองค์หลังเสร็จงานสถาปนา”

รับฟังความกลัดกลุ้มพระทัยของพระโอรส ศรัทธาจึงกลั้นยิ้มแล้วกราบทูล

“เช่นนั้นก็เตรียมพระทัยเถิดพระเจ้าข้า ยิ่งใกล้วันสถาปนา พระองค์จะต้อง  
เตรียมตัวเป็นจักรพรรดิ จะหนีไปงานสังคายนาที่ไหนมิได้อีกแล้ว”

เทวินทร์วรรณต์ฟังคำของสหายแล้วกลับรำพึงไปอีกเรื่องหนึ่ง

“สำคัญนักหรือ ความเป็นจักรพรรดิ”

“สำคัญหรือไม่ ก็มีผู้มุ่งหวังจะแย่งชิงราชบัลลังก์จนเกิดการนองเลือดมาไม่รู้  
กี่ครั้งแล้วพระเจ้าข้า”

“เช่นนั้นหากเราจะ...”

มิทันได้ตรัสจบประโยค องค์กรักษ์จากราชวังก็มาทูลขอเข้าเฝ้า

“ทูลฝ่าบาท พระโอรสภัทรเสนเชิฐเสด็จไปเข้าร่วมพิธีถวายคืนตำแหน่งรัชทายาท  
พระเจ้าข้า”

เทวินทร์วรรณต์ส่ายพระพักตร์ ศรัทธาจึงกระซิบถาม

“ทรงเห็นงานราชกิจมาหาข้าพระองค์หรือทูลพระเจ้าข้า”

“ก็ไม่นานหรอก” เจ้าชายตอบศรีรามแล้วหันไปดำรัสกับองค์รักษ์ “รออีกสักพัก เราจะตามไป”

“พะย่ะค่ะ”

องค์รักษ์ถวายการคำนับแล้วลุกเดินจากไป ด้วยเหตุบังเอิญในเวลานั้นมีลมกรรโชกแรงปลิวพัดให้หมวกขององค์รักษ์ปลิวมาตกที่เท้าศรีราม ชายหนุ่มจึงตามไปเก็บให้ ทันทีที่หยิบหมวกใบนั้นขึ้นมาศรีรามก็รู้สึกร้อนวูบวาบ กระแสจิตรวมลงเป็นนิมิตให้เกิดภาพเรียงลำดับเหตุการณ์ในเวลาอันสั้น ลักษณะท่าทางของศรีรามในเวลานั้นจึงดูเหมือนจะตะลึงงันเมื่อเห็นใบหน้าของ องค์รักษ์ที่เดินมารับหมวกก่อนจะจากไป

“เจ้าเป็นอะไรศรีราม”

เจ้าชายตรัสถามเมื่อเขากลับไปเข้าเฝ้า

“องค์รักษ์ผู้นั้นเป็นใครพระเจ้าข้า”

“เขามีชื่อว่าอรชุน มาช่วยเราไว้จากเหตุการณ์ลอบสังหารบนหุบผา ได้ยืนยันว่าเป็นญาติกับท่านอำมาตย์นาทียะ”

“เหตุการณ์ลอบสังหาร? อ้อ...ที่พระโอรสตรัสว่าผู้ปองร้ายเป็นทหารนายหนึ่งของเจ้าชายภัทรเสน”

“ใช่ เรื่องนี้เจ้าอย่าได้บอกผู้ใด เราให้ทหารติดตามสืบดูประวัติของคนร้ายก็กลับไม่ได้ความ เพราะเครือข่ายของเขามีเพียงบุตรและภรรยาซึ่งถูกลอบสังหารตายหมดในเวลาใกล้เคียงกัน”

“การฆ่าปิดปาก...เรื่องมันชักไม่ชอบมาพากลแล้วฝ่าบาท”

เห็นศรีรามทำท่าครุ่นคิด เทวินทร์วรมันต์จึงตรัสส้าทับ

“เรื่องของคนในมิใช่เรื่องเล็ก ศักดิ์ที่ประกาศสงครามระหว่างแคว้นยังเปิดเผยเสียกว่า ไม่ต้องมานั่งคาดเดาว่าผู้ใดเป็นคนร้ายกันแน่”

ศรีรามฟังคำตรัส นึกลำดับภาพที่เขาเห็นเมื่อครู่แล้วเอ่ยถามเจ้าชายอีกครั้ง

“คนร้ายที่ลอบสังหารฝ่าบาท ตายอย่างไรพระเจ้าข้า”

“อรุณคว่ำดาบฟันสะพายแล่ง ตายคาที่”

ด้วยเวลามีไม่มากนัก เทวรินทร์วรมันต์จึงมีโอกาสนสนทนากับสหายได้อีกไม่นานก็ต้องเสด็จไปเข้าร่วมพิธีถวายคืนตำแหน่งรัชทายาทที่เจ้าชายภัทรเสนจัดไว้ในวัง ปล่อยให้ศรีรามนั่งครุ่นคิดอยู่ตามลำพังได้ไม่นาน ลมพัดกรรโชกมาอีกคราหนึ่ง ชายหนุ่มจึงรีบเก็บส้ารับลงจากเรือนในทันใด

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)



สารบัญ ↩

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์ภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ



ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

### ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

#### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

#### ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

### ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อะไรสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>